IV-2277

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Lector universitar doctor GRIGORE URSANU

METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ

Curs pentru Programul de licență Educație fizică și sportivă

IAȘI 2017

ETS
U 84

editura pim

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

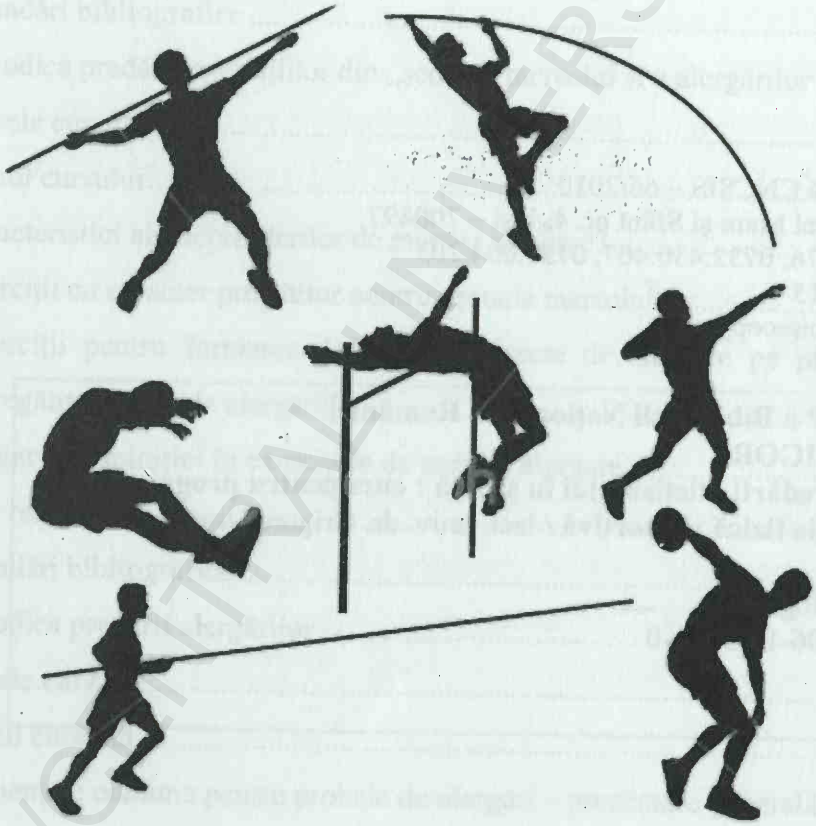
IV-2277

Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași

Facultatea de Educație Fizică și Sport

Lector universitar doctor GRIGORE URSANU

METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ



Curs pentru Programul de licență Educație fizică și sportivă

0 000008 30387 BCU IASI

editura pim
Iași, 2017

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. M. EMINESCU
PEDAGOGIE – PSIHOLOGIE
acu 830 387

editura pim
Editură acreditată CNCSIS – 66/2010
Şoseaua Ştefan cel Mare şi Sfânt nr. 4, Iaşi – 700497
Tel.: 0730.086.676, 0732.430.407, 0733.004.203
Fax: 0332.440.715
email: editura@pimcopy.ro
www.pimcopy.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
URSANU, GRIGORE
Metodica predării atletismului în şcoală : curs pentru programul de licenţă Educaţie fizică şi sportivă / lect. univ. dr. Grigore Ursanu. - Iaşi : PIM, 2017
Conţine bibliografie
ISBN 978-606-13-3791-0

796/799

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

Cuprins 3
Cursul 1 – Bazele teoretice şi metodice generale ale predării - învăţării exerciţiilor de atletism 6
1.1. Obiectivele cursului 6
1.2. Conţinutul cursului 6
1.2.1. Metodele de învăţământ 6
1.2.2. Etapele învăţării exerciţiilor de atletism 13
1.2.3. Prevenirea şi corectarea greşelilor frecvente 15
1.3. Teme de reflecţie 17
1.4. Recomandări bibliografice 17
Cursul 2 – Metodica predării exerciţiilor din „şcoala" mersului şi a alergărilor pe plat 18
2.1. Obiectivele cursului 18
2.2. Conţinutul cursului 18
2.2.1. Caracteristici ale deprinderilor de mers şi alergare 18
2.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru „şcoala mersului" 20
2.2.3. Exerciţii pentru formarea deprinderii corecte de alergare pe plat, exerciţii cu caracter pregătitor („şcoala alergării") 21
2.2.4. Învăţarea respiraţiei în exerciţiile de mers şi alergare 22
2.3. Teme de reflecţie 23
2.4. Recomandări bibliografice 23
Cursul 3 – Metodica predării alergărilor 24
3.1. Obiectivele cursului 24
3.2. Conţinutul cursului 24
3.2.1. Elementele comune pentru probele de alergări – prezentare generală 24
3.2.2. Învăţarea elementelor comune pentru probele de alergări 25
3.2.3. Metodica predării alergării de semifond 31
3.3. Teme de reflecţie 33
3.4. Recomandări bibliografice 34
Cursul 4 – Metodica predării alergării de viteză. Greşeli frecvente la alergările pe plat. Predarea-învăţarea alergării de ştafetă 35
4.1. Obiectivele cursului 35

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4.2. Conţinutul cursului 35
4.2.1. Metodica predării alergării de viteză 35
4.2.2. Greşeli frecvente la alergarea pe plat. Cauzele care le determină şi mijloace de corectare 38
4.2.3 Metodica predării alergării de ştafetă 41
4.2.4 Greşeli frecvente la alergarea de ştafetă 45
Cursul 5 – Metodica predării alergării de garduri 48
5.1. Obiectivele cursului 48
5.2. Conţinutul cursului 48
5.2.1. Aspecte generale privind metodica predării alergării de garduri 48
5.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru învăţarea alergării de garduri 49
5.2.3. Învăţarea pasului peste gard şi a alergării între garduri 51
5.2.4. Exerciţii pentru perfecţionarea tehnicii alergării de garduri 53
5.2.5. Greşeli frecvente la alergarea de garduri. Cauzele, prevenirea şi corectarea lor ... 55
Cursul 6 – Metodica predării exerciţiilor de sărituri 59
6.1. Obiectivele cursului 59
6.2. Conţinutul cursului 59
6.2.1. Consideraţii generale privind predarea-învăţarea săriturilor 59
6.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru sărituri 60
6.2.3. Metodica predării săriturii în înălţime – aspecte generale 62
6.2.4. Metodica predării săriturii în înălţime procedeul „păşire” 62
6.2.5. Metodica predării săriturii în înălţime procedeul „răsturnare dorsală” 65
6.2.6. Greşeli frecvente la săritura în înălţime 68
Cursul 7 – Metodica predării săriturii în lungime 74
7.1. Obiectivele cursului 74
7.2. Conţinutul cursului 74
7.2.1. Consideraţii generale privind metodica predării săriturii în lungime 74
7.2.2. Metodica predării săriturii în lungime cu un pas şi jumătate în timpul zborului ... 75
7.2.3. Metodica predării-învăţării săriturii în lungime cu paşi în aer 80
7.2.4. Metodica predării săriturii în lungime cu extensie („întinsă”) 82
7.2.5. Greşeli frecvente la săritura în lungime. Cauze şi exerciţii pentru corectare 83
Cursul 8 – Metodica predării exerciţiilor de aruncări 91
8.1. Obiectivele cursului 91
8.2. Conţinutul cursului 91

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8.2.1. Particularităţi ale predării-învăţării exerciţiilor de aruncări 91
8.2.2. Etapa exerciţiilor cu caracter pregătitor 92
8.2.3. Etapa exerciţiilor de învăţare-consolidare 99
8.2.4. Etapa exerciţiilor pentru perfecţionarea tehnicii 100
Cursul 9 – Metodica predării aruncării greutăţii 101
9.1. Obiectivele cursului 101
9.2. Conţinutul cursului 101
9.2.1. Învăţarea şi consolidarea tehnicii 101
9.2.2. Perfecţionarea tehnicii 105
9.2.3. Greşeli frecvente, cauze şi exerciţii pentru corectare 106
Cursul 10 – Metodica predării aruncării prin azvârlire (minge de oină şi suliţă) 111
10.1. Obiectivele cursului 111
10.2. Conţinutul cursului 111
10.2.1. Caracteristici generale ale aruncării mingii de oină 111
10.2.2. Exerciţii pentru învăţarea aruncării mingii de oină de pe loc 112
10.2.3. Exerciţii pentru învăţarea-consolidarea şi perfecţionarea tehnicii aruncării mingii de oină cu elan 113
10.2.4. Greşeli frecvente, cauze şi exerciţii pentru corectare 114
BIBLIOGRAFIE 117

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 1 – Bazele teoretice şi metodice generale ale predării - învăţării exerciţiilor de atletism

1.1. Obiectivele cursului

1.2. Conţinutul cursului

1.3. Teme de reflexie

1.4. Recomandări bibliografice

1.1. Obiectivele cursului

- prezentarea şi înţelegerea contextului pedagogic general în care se realizează predarea - învăţarea elementelor tehnice specifice atletismului şcolar;
- prezentarea şi înţelegerea principalelor metode de predare-învăţare;
- prezentarea etapelor învăţării exerciţiilor de atletism şi precizarea caracteristicilor acestor etape;
- precizarea particularităţilor prevenirii şi corectării principalelor greşeli (greşeli frecvente) intervenite în procesul de predare-învăţare.

1.2. Conţinutul cursului

1.2.1. Despre metodele de învăţământ

1.2.2. Etapele învăţării exerciţiilor de atletism

1.2.3. Prevenirea şi corectarea greşelilor frecvente

1.2.1. Metodele de învăţământ

Planificarea, programarea şi realizarea optimă a procesului instructiv-educativ depind în foarte mare măsură de modul în care sunt ansamblate pe principii sistemice componentele materiale, procedurale şi organizatorice ale procesului de învăţământ. Strategiile de înfăptuire a obiectivelor şi sarcinilor didactice se concretizează în concepte ca: tehnologie didactică, metodologia didactică, metodă, procedeu şi mod de organizare ale învăţării.

Tehnologia didactică, termen ce poate fi dezbătut şi aprofundat din două direcţii:

a) ansamblul mijloacelor audiovizuale utilizate în practica educativă (sensul restrâns);

b) ansamblul metodelor, mijloacelor de învăţământ, al strategiilor de organizare a predării-învăţării, al formelor de realizare a instruirii, precum şi al modalităţilor de evaluare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Metodologia didactică – este reprezentată de ansamblul metodelor şi procedeelor didactice utilizate în procesul de predare-învăţare.

Metoda didactică – este reprezentată de calea urmată în îndeplinirea obiectivelor şi sarcinilor educative. Metoda didactică serveşte la *redescoperirea* de către elevi a adevărurilor ştiinţifice.

Se caracterizează prin următoarele trăsături specifice:

- este selecţionată de către profesor şi pusă în aplicare cu ajutorul şi în beneficiul elevilor;
- presupune cooperarea între cadrul didactic şi elevi în scopul găsirii soluţiilor optime;
- îi permite profesorului să aibă rol de coordonare şi organizare a procesului de instruire-educare.

Procedeul didactic – reprezintă o secvenţă a metodei didactice, un detaliu al acesteia, o tehnică mai limitată de acţiune, o componentă sau chiar o particularizare a metodei.

Mod de organizare a învăţării – reprezintă un concept cu sferă mai largă de cuprindere, concretizat într-un ansamblu de metode sau procedee care sunt utilizate într-o anumită situaţie de învăţare sau în asociere cu o nouă modalitate de realizare a învăţării.

În buna înţelegere a conceptului de tehnologie didactică trebuie pornit de la convingerea că nu există metode de învăţământ *bune* sau *rele*. Este determinant ca metoda să fie raportată la situaţia didactică, având ca suport criteriul oportunităţii şi al adevărului la realitatea concretă.

Reuşita demersului de predare-învăţare se bazează pe rolul de coordonator al tuturor acţiunilor deţinut de către cadrul didactic. În educaţia fizică şi sportivă (implicit în atletism), profesorul este cel care asigură elevilor formarea unei imagini cât mai corecte asupra exerciţiului ce urmează a fi învăţat

În funcţie de nivelul de pregătire a elevilor, profesorul delimitează etapele învăţării şi selecţionează exerciţiile care conduc în timpul cel mai scurt şi cu eficienţă maximă la însuşirea şi perfecţionarea tehnicii, precum şi la ameliorarea capacităţii fizice. De asemenea, profesorul este cel care depistează la momentul oportun greşelile ce apar în execuţia exerciţiilor, asigurând modalităţi de corectare a acestor greşeli.

Sistemul metodelor de învăţământ

Clasificarea metodelor didactice reprezintă, încă, o problemă controversată, dând naştere la noi discuţii şi experimentări. O metodă considerată ca făcând parte din grupul

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

metodelor „tradiţionale" poate evolua spre „modernitate" în măsura în care componentele sale permit restructurări noi, inedite.

Criteriile de clasificare sunt foarte diversificate, motiv pentru care ne vom opri doar la criteriul funcţiei didactice îndeplinite, metodele fiind împărţite astfel:

- metode de predare şi comunicare
- metode de fixare şi consolidare
- metode de verificare, evaluare şi apreciere.

În baza acestui criteriu, vom prezenta cele mai reprezentative metode utilizate în activitatea de educaţie fizică şi sportivă:

Explicarea (expunerea) şi demonstrarea – sunt metode care au rolul de a asigura realizarea unei reprezentări cât mai fidele asupra exerciţiului ce urmează a fi însuşit. Ele sunt inseparabile, ordinea abordării fiind impusă de situaţia didactică la momentul dat. Aceste metode trebuie să lămurească elevilor tema ce trebuie îndeplinită şi să-i stimuleze pentru executarea acţiunii propuse.

În educaţia fizică şi sportivă, explicaţia şi demonstraţia trebuie aplicate în mod unitar. În unele situaţii explicaţia este precedată de demonstraţie, în altele se apelează mai întâi la explicaţie, continuând apoi cu demonstraţia. De cele mai multe ori în activitatea practică se trece la demonstraţie după explicarea generală a temei propuse, după care se revine prin explicarea detaliată a exerciţiului ce urmează a fi însuşit.

Explicarea şi demonstrarea unei acţiuni motrice trebuie să-i pună pe elevi în situaţia de a lua cunoştinţă cu fazele şi momentele constitutive ale exerciţiului.

Eficienţa explicaţiei este condiţionată de următoarele cerinţe:

- să fie adaptată capacităţii de înţelegere a elevilor;
- să capteze şi să menţină atenţia elevilor pentru activitatea ce se desfăşoară;
- să fie concisă şi corect formulată terminologic.

Pentru a favoriza o înţelegere mai bună a celor explicate, cadrul didactic poate utiliza materiale şi mijloace auxiliare (înregistrări video, cameră video, chinograme, imagini foto etc.)

Demonstraţia – se realizează în condiţii şi forme diverse, urmărind ca scop principal formarea unei imagini motrice corecte. În cele mai multe cazuri (mai ales la copiii de vârstă mică) demonstraţia se bazează pe capacitatea elevilor de a imita. Prima demonstraţie trebuie făcută global, oferind o imagine de ansamblu, totală, a exerciţiului, în condiţiile respectării vitezei, ritmului şi amplitudinii mişcărilor, dar cu efort de intensitate mai redusă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Scăderea intensităţii şi tempoului de lucru asigură un control mai eficient asupra mişcării, fapt ce favorizează corectitudinea demonstraţiei.

Demonstrarea exerciţiului poate fi făcută de către profesor sau de un elev care cunoaşte bine tehnica exerciţiului şi care a fost pregătit, în prealabil, în acest scop.

Pe lângă demonstrarea iniţială a exerciţiului, în procesul de predare-învăţare sunt frecvent utilizate demonstraţiile speciale. Prin aceste demonstraţii se urmăreşte orientarea atenţiei elevilor spre anumite momente (faze) ale execuţiei.

În aceste situaţii exerciţiul poate fi executat global cu accent asupra unei faze mai importante pe care profesorul doreşte să o evidenţieze, sau a unei părţi a exerciţiului care poate fi desprinsă din execuţia globală pentru a fi demonstrată separat.

Demonstraţiile speciale trebuie să fie prezente pe tot parcursul procesului de predare-învăţare a tehnicii.

Eficienţa demonstraţiei este în mare măsură condiţionată de unghiul din care elevii privesc demonstraţia. De cele mai multe ori poziţia cea mai favorabilă pentru recepţionarea demonstraţiei este perpendicular pe direcţia de execuţie.

Conversaţia – desfăşurată sub forma dialogului între cadrul didactic şi elevi ajută la creşterea interesului pentru activitate, fiind condiţionată de respectarea particularităţilor de vârstă, a capacităţii de înţelegere a subiecţilor şi a etapei de pregătire în care aceştia se află.

Astfel, în etapa de început conversaţia trebuie să evidenţieze elementele de structură ale acţiunii motrice învăţate, pentru ca în etapa de consolidare şi perfecţionare prin conversaţie să fie reliefate elementele de detaliu ale tehnicii de execuţie sau unele greşeli frecvente ce pot apărea.

De asemenea, în această ultimă etapă sunt aduse în atenţie prin conversaţie principalele mijloace care determină creşterea capacităţii de performanţă sau compararea tehnicii proprii de execuţie cu cea a sportivilor de înaltă performanţă.

Exersarea (exerciţiul, repetarea) – se constituie ca fiind metoda principală utilizată în procesul formării şi consolidării deprinderilor motrice, precum şi al tuturor automatismelor de natură psihologică, fiziologică sau biochimică.

Doar în condiţiile repetării continue a exerciţiilor integrale, a fazelor principale ale acestora sau a unor eforturi standardizate se formează deprinderile motrice de bază sau cele speciale, precum şi ameliorarea calităţilor motrice.

Exersarea se poate efectua în două variante:

a) *exersarea globală* (de ansamblu) – ce presupune executarea elementului tehnic sau a acţiunii motrice cu toate părţile sale componente;

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE—PSIHOLOGIE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) *exersarea fragmentată* – constă în executarea separată a unor părţi (secvenţe, faze) importante ale exerciţiului.

Învăţarea şi consolidarea tehnicii exerciţiilor de atletism se realizează, în principal, prin execuţia globală a elementelor sau procedeelor tehnice. Acestea sunt predate pentru început într-o formă simplificată, prin eliminarea unor componente secundare care în etapa de început a învăţării nu prezintă importanţă deosebită. Tot în această etapă se poate recurge la uşurarea condiţiilor de execuţie (greutatea obiectelor la aruncări, înălţime şi distanţa dintre garduri etc.) Ulterior, în condiţiile însuşirii mecanismului tehnic de bază se pot adăuga noi elemente, complicându-se execuţia până se apropie de cea specific competiţională. Complicarea execuţiei elementelor sau procedeelor tehnice poate fi realizată prin:

- legarea exerciţiului de alte elemente sau părţi ale acestuia însuşite anterior;
- introducere de elemente noi care nu fac parte din experienţa motrică anterioară a elevului;
- mărirea amplitudinii mişcărilor şi schimbarea ritmului de execuţie;
- intensificarea efortului mai ales prin creşterea vitezei de execuţie.

În legătură cu cele precizate se impun următoarele cerinţe: nu este recomandabil ca elementele care conduc la complicarea execuţiei să fie abordate simultan. Ele trebuie abordate succesiv, respectându-se principiul pedagogic conform căruia învăţarea are loc de la cunoscut la necunoscut, de la simplu la complex, de la uşor la greu.

Aceste reguli trebuie aplicate într-o perspectivă a pregătirii, având-se în vedere că în procesul formării deprinderilor motrice ceea ce poate fi greu la început să devină uşor şi simplu pe parcurs, asigurându-se astfel posibilitatea introducerii de noi elemente în cadrul procesului de învăţare.

În etapa de început, învăţarea globală a unui element sau procedeu tehnic presupune concentrarea atenţiei asupra mecanismului tehnic de bază, elementele de detaliu ale tehnicii neintrând în sfera atenţiei executantului. Cele mai bune rezultate se obţin în învăţarea şi consolidarea tehnicii atunci când atenţia executantului este îndreptată, în serii multiple de repetări, asupra unei singure faze a elementului sau procedeului tehnic respectiv.

Practica demonstrează că dispersarea atenţiei asupra mai multor faze simultane, sau permutarea atenţiei de la o fază la alta după fiecare repetare nu este însoţită de randament optim.

Este recomandată repetarea exersării fragmentate în etapa superioară a pregătirii, cea care presupune perfecţionarea tehnicii. Chiar în aceste condiţii este recomandat a nu se

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

exagera cu exersarea fracţionată, existând riscul pierderii legăturii dintre principalele faze ale elementului sau procedeului tehnic executat.

În activitatea practică aceste două modalităţi (variante) ale învăţării tehnicii de execuţie sunt abordate combinat, acordându-se o pondere mai mică sau mai mare uneia dintre ele, în funcţie de complexitatea exerciţiului, de nivelul de pregătire a elevilor, de etapa de învăţare în care se află elevii.

Activitatea independentă – constă, de asemenea, într-o activitate de exersare efectuată de către elevi în afara activităţilor curriculare. Aceste activităţi sunt concretizate, în principal, în gimnastica de dimineaţă şi activităţile fizice practicate în timpul liber.

În comparaţie cu exerciţiile predate în timpul orelor de educaţie fizică sau al celor de pregătire sportivă care au loc sub îndrumare calificată, sarcinile activităţii independente sunt destul de limitate. În cadrul acestei activităţi se pot ameliora indicii calităţilor motrice sau se pot desfăşura unele activităţi motrice simple.

Importanţa activităţii independente este dată mai ales de faptul că aceasta asigură creşterea considerabilă a volumului de lucru, contribuind ca o componentă complementară a procesului de pregătire. Este recomandabil ca activitatea independentă să se desfăşoare pe baza unui program recomandat de către cadrul didactic.

Atletismul, ca ramură sportivă, este constituit dintr-o multitudine de probe, elemente tehnice şi procedee tehnice motiv pentru care este exclusă posibilitatea adoptării unei scheme de învăţare general valabilă.

Din acest motiv se impun o serie de precizări, de recomandări metodice în învăţare:

a) învăţarea tehnică este condiţionată în foarte mare măsură de existenţa unui anumit nivel de dezvoltare a calităţilor motrice şi o motricitate generală. Din acest motiv procesul de învăţare trebuie precedat de o etapă de pregătire constituită din exerciţii cu caracter pregătitor care să asigure realizarea acestui obiectiv.

b) în cadrul procesului de învăţare, unele probe sau procedee tehnice, simple ca tehnicitate pot fi abordate direct, în forma lor simplificată, pe baza experienţei motrice exterioare a elevilor şi în baza demonstraţiei făcută de către profesor. Este cazul alergărilor pe plat, a săriturilor în lungime şi în înălţime sau chiar al aruncării prin azvârlire;

c) elementul tehnic odată însuşit în varianta sa simplificată trebuie complicat treptat pentru a ajunge, ca structură şi mod de execuţie, cât mai aproape de condiţiile de concurs. Acest aspect este realizat printr-o succesiune de exerciţii speciale, pentru

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

fiecare element sau procedeu tehnic în parte, exerciţii care au menirea să asigure perfecţionarea fiecărei componente;

d) învăţarea unor elemente sau procedee tehnice este în mare măsură favorizată de cunoaşterea de către elevi a altor elemente şi procedee tehnice, realizându-se transferul de cunoştinţe. Spre exemplu, învăţarea alergării de garduri este mult uşurată de cunoaşterea alergării de viteză şi a săriturii în lungime. Învăţarea săriturii în înălţime procedeul „răsturnare dorsală" este mult favorizată de cunoaşterea tehnicii săriturii în înălţime procedeul „păşire";

e) sunt situaţii în care exerciţiile însuşite anterior pot influenţa negativ învăţarea noilor exerciţii, favorizând fenomenul de **interferenţă** (transfer negativ). Exemplu: învăţarea aruncării greutăţii imediat după aruncarea mingii de oină sau a suliţei (mişcare de împingere imediat după mişcare de azvârlire). Se recomandă alocarea unui interval mai mare de timp între structurile de exerciţii de acest fel.

f) unele exerciţii din atletism nu pot fi abordate, în învăţare, în ordinea succesiunii fazelor lor principale. În această situaţie procesul de învăţare începe prin învăţarea fazei principale a elementului tehnic, fază care determină în mare măsură modul de execuţie a celorlalte faze. Este cazul alergării de garduri, în care faza principală o constituie pasul peste gard. Celelalte faze, în ordinea abordării lor, sunt startul şi trecerea primului gard, alergarea între garduri, finişul şi sosirea.

g) însuşirea şi consolidarea deprinderilor motrice nu se pot realiza fără asigurarea unei continuităţi în practicarea exerciţiilor fizice. În acest sens, trebuie să se aibă în vedere eşalonarea acestor exerciţii în cadrul unui sistem de lecţii, cu un număr optim de repetări. Lipsa de continuitate în practicarea exerciţiilor fizice duce în timp la slăbirea şi apoi la stingerea deprinderilor motrice.

Metode de verificare, măsurare şi apreciere (evaluare)

Cunoaşterea progreselor realizate de către elevi în cadrul procesului de învăţare reprezintă o condiţie de bază a procesului de pregătire, în scopul asigurării unui nivel calitativ optim acestui proces.

Sistemul probelor şi normelor de control – constituie instrumentul de bază care stă la baza acţiunii de măsurare, verificare şi apreciere (evaluare). Probele de control se planifică periodic în aşa fel încât să marcheze încheierea unei etape în procesul de învăţare. Ele pot viza gradul de însuşire şi stabilitate a tehnicii, precum şi capacitatea de performanţă a elevilor. În mod obligatoriu în setul de probe şi norme de control vor fi incluse cel prevăzute de către

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sistemul Naţional Şcolar de Evaluare (SNŞE). În afara acestor teste, cadrul didactic poate planifica diferite alte probe şi norme de control care să reflecte nivelul de însuşire a tehnicii sau de dezvoltare a calităţilor motrice.

1.2.2. Etapele învăţării exerciţiilor de atletism

Indiferent de elementul sau procedeul tehnic abordat, procesul de învăţare trebuie să fie structurat pe mai multe etape, asistenţa acestor etape fiind motivată de considerente pedagogice, psihologice şi fiziologice. Astfel, în procesul de predare-învăţare se disting următoarele trei etape principale:

1 – etapa exerciţiilor pregătitoare;

2 – etapa de învăţare şi consolidare a tehnicii;

3 – etapa de perfecţionare a tehnicii.

În cadrul procesului de predare-învăţare aceste etape nu pot fi delimitate strict între ele. În ansamblul lor etapele determină cadrul general în care urmează să fie rezolvate diferit sarcini ale procesului de pregătire, uşurând astfel sistematizarea materialului ce urmează a fi însuşit de către elevi.

Etapa exerciţiilor pregătitoare

Această etapă urmăreşte să asigure îndeplinrea unor obiective ca:

- însuşirea unor deprinderi motrice specifice;
- dezvoltarea calităţilor motrice specifice unui anumit element sau procedeu tehnic;
- asigurarea unei legături între experienţa motrică anterioară şi noile elemente ce trebuie însuşite de către elevi;
- formarea şi dezvoltarea la elevi a percepţiilor spaţio-temporale specifice execuţiei elementelor şi procedeelor tehnice.

Conţinutul etapei pregătitoare este determinat de natura acestor obiective. El este constituit din exerciţii cu caracter pregătitor, care nu vizează însuşirea în mod special a unui element sau procedeu tehnic, ci urmăresc să asigure baza de pregătire ce va favoriza însuşirea ulterioară a tehnicii exerciţiilor din atletism.

Multe din aceste exerciţii pot fi structurate sub formă de joc sau de întrecere, stimulând în acest fel participarea activă a executanţilor la procesul de pregătire.

Exerciţiile pregătitoare pot avea un caracter mai larg, văzând o grupă de probe (alergări, sărituri, aruncări) sau un caracter mai restrâns, atunci când urmăresc să asigure

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

deprinderi specifice pentru un anumit element sau procedeu tehnic cu un nivel mai ridicat de tehnicitate.

Etapa de învăţare şi consolidare a tehnicii

Obiectivul principal al acestei etape îl constituie însuşirea mecanismului tehnic de bază al elementului tehnic, altfel spus - însuşirea exerciţiului cu toate fazele sale principale într-o succesiune logică şi obligatorie. Condiţiile de învăţare (execuţie) vor fi permanent adaptate particularităţilor elevilor. Conţinutul acestei etape este determinat de următoarele elemente:

- exerciţii pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii;
- exerciţii pentru dezvoltarea calităţilor motrice dominante pentru acel element tehnic;
- exerciţii pentru corectarea unor greşeli apărute în execuţia tehnică a elementului respectiv;
- verificarea nivelului de însuşire şi de stabilitate a tehnicii, precum şi al capacităţii de performanţă.

Pentru fiecare element sau procedeu tehnic s-a stabilit o succesiune (algoritm) de exerciţii de bază care conduce la însuşirea şi consolidarea tehnicii. La acestea se pot adăuga, în unele situaţii, o serie de exerciţii suplimentare menite să favorizeze procesul de învăţare, sau pentru a înlătura unele greşeli în execuţie. Demonstraţia, explicaţia şi intervenţia cadrului didactic trebuie să capete caracter permanent în această perioadă, în scopul asigurării corectitudinii execuţiei tehnice.

Etapa de perfecţionare a tehnicii

Reprezintă continuarea etapelor anterioare, având ca obiectiv principal însuşirea detaliilor de tehnică astfel încât execuţia elementului tehnic să fie cât mai apropiată de specificul competiţional.

Dacă învăţarea şi consolidarea tehnicii pot fi delimitate în timp pe baza unei anumite experienţe, perfecţionarea tehnicii reprezintă un proces continuu. Ea se desfăşoară în strânsă corelare cu ameliorarea calităţilor motrice.

Această etapă depăşeşte cadrul activităţii de educaţie fizică şi sportivă şcolară, încadrându-se în sfera antrenamentului sportiv, activitate specifică structurilor instituţionale specializate (cluburi sportive, licee cu program sportiv, asociaţii sportive etc.)

Obiectivele acestei etape sunt următoarele:

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- însuşirea detaliilor de tehnică şi încadrarea execuţiei în cerinţele activităţii competiţionale;
- asigurarea unei anumite concordanţe între tehnica adoptată şi particularităţile individuale;
- creşterea gradului de solicitare prin execuţii cu grad ridicat de intensitate;
- dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi a celor specifice elementului tehnic învăţat;
- participarea în activitatea competiţională la nivelul categoriei de vârstă.

Chiar dacă perfecţionarea tehnicii reprezintă un salt calitativ al procesului de învăţare, în ceea ce priveşte conţinutul, aceasta nu diferă esenţial de etapele anterioare.

O parte din exerciţiile utilizate în primele două etape sunt reluate, modificându-se condiţiile de execuţie. Mijloacele folosite cu precădere în această etapă sunt reprezentate de execuţii globale sau ale fazelor principale ale mişcării. Se utilizează foarte mult mişcările de imitare a execuţiei în condiţii uşurate.

Se acordă o atenţie sporită îmbunătăţirii indicilor calităţilor motrice, în mod deosebit celor dominante pentru un anumit element sau procedeu tehnic.

Sunt utilizate mijloace ajutătoare de analiză a tehnicii şi de studiu biomecanic (mijloace video).

În etapa de perfecţionare a tehnicii controlul capacităţii de performanţă şi a gradului de stabilitate a tehnicii se verifică în cadrul antrenamentelor de control şi mai ales în cadrul competiţiilor sportive.

1.2.3. Prevenirea şi corectarea greşelilor frecvente

Învăţarea, consolidarea şi perfecţionarea elementelor şi procedeelor tehnice nu reprezintă un proces linear, ascendent şi continuu. În cadrul acestui proces vom întâlni perioade de progres, de stagnare sau chiar de regres, după cum pot apărea unele greşeli de execuţie. Din categoria greşelilor fac parte mişcările care denaturează structura biomecanică a exerciţiului şi conduc la scăderea randamentului în executarea unor acţiuni motrice.

Toate acestea pot fi determinate cauzal, sarcina cadrului didactic fiind aceea de a depista aceste cauze ce determină situaţiile negative, precum şi căile (măsurile) care să conducă la progres.

Greşelile care apar în execuţie pot fi tipice, adică apar în mod frecvent în procesul de pregătire, sau pot fi atipice (particulare) care apar mai rar în procesul de formare a deprinderilor specifice.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Greşelile de tehnică de execuţie mai pot fi:

- greşeli principale (esenţiale) care denaturează structura mişcării;
- greşeli secundare (neesenţiale);
- greşeli automatizate, determinată de execuţia repetată a acestora;
- greşeli neautomatizate.

Principalele cauze care pot genera greşeli în execuţia tehnicii sunt:

- teama manifestată la unele exerciţii care presupune un anumit risc în execuţie;
- interferenţa acţiunii motrice cu unele exerciţii însuşite anterior;
- condiţiile materiale necorespunzătoare;
- oboseala, factor fiziologic ce micşorează capacitatea de concentrare a atenţiei;
- stările emotive deosebite, ce pot apărea mai ales în timpul desfăşurării întrecerilor.

Prevenirea greşelilor constă în primul rând în măsurile ce trebuie luate în cadrul procesului de învăţare pentru înlăturarea cauzelor care pot genera apariţia acestor greşeli.

În acest sens, profesorul trebuie să aibă în vedere formarea la elevi a unei imagini cât mai precise asupra structurii tehnice a exerciţiului ce trebuie însuşit, convingându-se prin dialog permanent de acest lucru.

Cadrul didactic are obligaţia de a găsi căile care să stimuleze participarea conştientă şi activă a elevilor la procesul de pregătire şi dorinţa lor de a realiza execuţii cât mai corecte.

Tot profesorul este cel care trebuie să selecţioneze acele exerciţii care să asigure reuşita procesului de învăţare şi să le eşaloneze într-o succesiune (algoritm) optimă pe sistemul de lecţie, în deplină concordanţă cu particularităţile elevilor.

În situaţia în care apar greşeli de execuţie trebuie să se acţioneze imediat (în primul rând) pentru constatarea şi înlăturarea cauzelor care determină apariţia acestor greşeli.

Corectarea greşelilor trebuie făcută cât mai repede posibil pentru ca deprinderea greşită să nu aibă timp să se automatizeze. Atunci când în execuţie apar mai multe greşeli, în corectarea lor se recomandă a se porni de la principal la secundar, adică de la greşelile mai importante la cele mai puţin importante.

De foarte multe ori înlăturarea unor greşeli importante atrage după sine şi eliminarea greşelilor secundare.

În situaţia în care se constată că greşelile în execuţie persistă, cu toate măsurile luate pentru înlăturarea lor, este recomandabil să se întrerupă pentru un timp repetarea exerciţiului, producând în acest fel efectul de stingere a deprinderilor greşit executate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1.3. Teme de reflecţie

- Precizaţi şi explicaţi principalele metode utilizate în predarea-învăţarea exerciţiilor de atletism;
- Precizaţi principalele etape ale predării-învăţării exerciţiilor atletice şi explicaţi obiectivele acestor etape;
- Precizaţi principalele cerinţe care pot determina apariţia greşelilor în executarea tehnicii exerciţiilor atletice.

1.4. Recomandări bibliografice

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj-Napoca.
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodica predării exerciţiilor de atletism în lecţia de educaţie fizică*, Editura Printech, Bucureşti.
- Gevat, G. (2000), *Atletism în lecţia de educaţie fizică*, Editura Leda/Muntenia, Constanţa.
- Merică, A. (1994), *Tehnica exerciţiilor de atletism*, Editura Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educaţional*, Editura Universităţii din Piteşti.
- Petrescu, T. (2003), *Aspecte tehnice şi metodice ale antrenamentului în probele de viteză*, Editura Tehnoprint Grup, Bucureşti
- Raţă, G. (2002), *Atletism, tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău.
- Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. (1983), *Atletism*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 2 – Metodica predării exerciţiilor din „şcoala" mersului şi a alergărilor pe plat

2.1. Obiectivele cursului

2.2. Conţinutul cursului

2.3. Teme de reflexie

2.4. Recomandări bibliografice

2.1. Obiectivele cursului

- cunoaşterea şi aprofundarea caracteristicilor principale ale exerciţiilor din „şcoala mersului";
- cunoaşterea şi aprofundarea caracteristicilor principale ale exerciţiilor din „şcoala alergării";
- prezentarea elementelor comune ale alergărilor pe plat;
- prezentarea şi înţelegerea caracteristicilor exerciţiilor de respiraţie în alergările pe plat.

2.2. Conţinutul cursului

2.2.1. Caracteristici generale ale deprinderilor de mers şi alergare

2.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru „şcoala mersului"

2.2.3. Exerciţii pentru formarea corectă a deprinderii de alergare pe plat – exerciţii cu caracter pregătitor („şcoala alergării")

2.2.4. Învăţarea respiraţiei în exerciţiile de mers şi alergare.

2.2.1. Caracteristici ale deprinderilor de mers şi alergare

Mersul şi alergarea sunt deprinderi naturale cunoscute de către elevi din experienţa motrică anterioară, fiind prezente în marea majoritate a activităţilor umane.

Acţiunile motrice şi structurile de exerciţii specifice educaţiei fizice şi sportive au la bază deprinderile de mers şi alergare, motiv pentru care însuşirea corectă a acestor deprinderi în cadrul orelor de educaţie fizică şcolară este foarte importantă.

Mersul – poate fi utilizat în orice moment al lecţiei de educaţie fizică urmărind scopuri diferite:

- mers în tempo vioi, ca mijloc de pregătire a organismului pentru efort;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- mers în tempo liniştit, combinat cu exerciţii de respiraţie şi de relaxare musculară, ca mijloc de repaus activ pentru revenirea organismului după efort;
- exerciţii pentru captarea atenţiei executate din mers, exerciţii ce contribuie la o mai bună coordonare individuală a acţiunilor individuale şi în grup, la stimularea atenţiei şi la capacitatea elevilor pentru activitatea desfăşurată.

Mişcările de mers trebuie să se caracterizeze prin relaxare şi ţinută corporală degajată. Piciorul se aşează elastic pe sol, mai întâi cu călcâiul, după care se flexează uşor din articulaţia genunchiului amortizând şocul produs de contactul cu solul. În continuare, are loc impulsia executată pe piciorul din spate, care se desprinde de pe sol, pendulând înainte pentru următorul pas şi rularea de la călcâi spre vârf a piciorului de sprijin. În timpul mersului trunchiul trebuie să fie drept, cu umerii traşi înapoi, cu bărbia sus şi privirea orientată spre înainte. Braţele atârnă libere pe lângă corp, balansându-se din articulaţia umărului şi a cotului în sens invers mişcării picioarelor.

La clasele mici, profesorul trebuie să urmărească însuşirea corectă a mersului, aplicând această deprindere în condiţii variate.

Unii copii manifestă abateri de la structura corectă a tehnicii pasului de mers, cum ar fi:

- târşirea călcâielor pe sol;
- aşezarea tălpilor pe sol cu vârfurile exagerat spre exterior (sau spre interior);
- legănarea laterală a corpului;
- genunchii îndoiţi;
- picioarele depărtate faţă de linia (axul) deplasării.

În privinţa ţinutei, unii elevi merg cu capul în piept şi cu spatele rotund, cu abdomenul împins înainte, cu trunchiul prea înclinat spre înainte sau rămas pe spate, cu corpul şi braţele prea încordate.

Alergarea, reprezintă, la rândul ei, o deprindere naturală ce face parte din experienţa motrică anterioară a elevilor, obiectivul educaţiei fizice şcolare fiind acela de a spori gradul de eficienţă al acestei deprinderi prin însuşirea unei alergări economice (cu consum minim de energie), degajate şi corecte sub aspect tehnic.

De asemenea, deprinderea de a alerga corect este valorificată şi în alte ramuri sportive, decât atletismul: jocuri de mişcare, jocuri sportive, parcursuri aplicative etc.

Însuşirea unei alergări corecte nu poate fi realizată fără asigurarea unui suport corespunzător privind pregătirea fizică, fapt pentru care exerciţiile pregătitoare pentru alergări precum şi exerciţiile speciale destinate însuşirii, consolidării şi perfecţionării tehnicii, trebuie

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

completate cu exerciţii de pregătire fizică generală, exerciţii pentru ameliorarea mobilităţii articulare şi a elasticităţii musculare, precum şi pentru dezvoltarea forţei membrelor inferioare.

Exerciţiile pregătitoare pentru alergare se constituie în variante de deplasare. Ele dezvoltă la elevi capacitatea de a adapta pasul de alergare la structura acestor exerciţii, contribuind în acelaşi timp la dezvoltarea calităţilor motrice specifice alergărilor.

2.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru „şcoala mersului"

La clasele mici, dar şi la celelalte clase unde profesorul consideră necesar, sunt recomandate următoarele variante de mers:

- mers pe loc;
- mers pe vârfuri;
- mers pe călcâie;
- mers cu pas adăugat: se înaintează cu un picior, celălalt apropiindu-se de piciorul din faţă;
- mers cu pas încrucişat - în care piciorul din faţă este aşezat pe sol spre interior faţă de celălalt picior;
- mers cu ridicarea sus a genunchilor;
- mers cu rulare accentuată de la călcâi spre vârf;
- mers cu balans mare de braţe;
- mers cu aplecare exagerată a trunchiului spre înainte sau spre înapoi;
- mers cu exagerarea pendulării gambelor înainte;
- mers cu exagerarea pendulării înapoi a gambelor;
- mers cu vârfurile tălpilor orientate mult spre exterior;
- mers cu vârfurile picioarelor orientate mult spre interior;
- mers pe marginile exterioare sau interioare ale labelor picioarelor;
- mers cu aşezarea picioarelor pe linie;
- exerciţii de echilibru executate din mers;
- mers şchiopătat (cu un picior pe sol şi celălalt pe un obstacol);
- mers cu spatele spre direcţia de deplasare;
- mers lateral;
- mers cu fandări succesive;
- mers în poziţia ghemuit;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- mers cu executarea unor sarcini suplimentare cum ar fi: mişcări de respiraţie pe timpi diferiţi, poziţii diferite ale braţelor, în cadenţă, cu bătaie mai accentuată pe un picior, cu transport de obiecte, cu depunerea şi ridicarea de pe sol a unor obiecte, cu păşire peste obstacole mici;
- mers în tempouri diferite.

Referitor la formaţiile de lucru îni care se execută aceste exerciţii, ele pot fi:

- în linie: câte 2-6 elevi; ţinându-se de mână; ţinându-se de mijloc; la braţ; ţinându-se de umeri;
- în flanc: cu palmele pe umerii celui din faţă; ţinând cu palmele mijlocul celui din faţă; de mâini; ţinând cu mâna dreaptă mâna stângă a celui din faţă.

Distanţele pe care se execută aceste exerciţii se adaptează la particularităţile de vârstă ale elevilor şi la nivelul lor de pregătire. La elevii din ciclul primar se recomandă distanţe cuprinse între 30 m şi 60 m, iar la cei din ciclul gimnazial distanţe între 80 m şi 100 m.

Este bine ca pe aceste distanţe să se execute mai multe variante de mers. Succesiunea acestor variante va depinde de gradul de asemănare a structurii exerciţiilor respective.

Exemplu:

60 m mers combinat = mers pe loc; 10 m mers pe vârfuri; 10 m mers pe călcâi; 20 m mers cu ridicarea accentuată a genunchilor; 20 m mers rulat.

2.2.3. Exerciţii pentru formarea deprinderii corecte de alergare pe plat, exerciţii cu caracter pregătitor („şcoala alergării")

Sunt utilizate variante de alergare, cum ar fi:

- alergare laterală cu pas alăturat;
- alergare cu paşi încrucişaţi;
- alergare cu spatele spre direcţia de deplasare;
- alergare cu pendularea gambelor înapoi;
- alergare cu picioarele întinse în faţă;
- alergare cu paşi adăugaţi;
- alergare cu picioarele întinse în spate;
- alergare pe o linie trasată pe sol;
- alergare cu paşi scurţi;
- alergare cu aşezarea tălpilor depărtat de axul alergării;
- alergare cu transportarea unor obiecte;
- alergare cu ridicarea şi depunerea pe sol a unor obiecte;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- alergare cu predarea şi primirea unor obiecte;
- alergare cu aplecarea exagerată a trunchiului spre înainte sau spre înapoi;
- alergare cu trecerea unor obstacole;
- alergare în cadenţă sau cu bătaie accentuată pe un picior;
- alergare cu genunchii sus;
- alergare cu pendularea gambelor înainte;
- alergare cu joc de gleznă;
- combinaţii diferite de mers, alergare şi exerciţii pregătitoare pentru alergări;
- alergări organizate sub formă de joc şi de întrecere.

Exerciţiile din „şcoala alergării" pot fi utilizate în toate verigile lecţiei de educaţie fizică. Ele trebuie combinate cu mers în tempo liniştit, cu alte variante de mers şi cu exerciţii de respiraţie.

Efortul la aceste exerciţii este dozat în funcţie de particularităţile de vârstă ale elevilor şi de nivelul lor de pregătire, având în vedere următoarele elemente de dozare:

- lungimea distanţelor de alergare;
- intensitatea (tempoul) alergării;
- numărul de repetări şi de serii;
- durata şi conţinutul pauzelor între execuţii.

2.2.4. Învăţarea respiraţiei în exerciţiile de mers şi alergare

Concomitent cu executarea de către elevi a exerciţiilor din „şcoala mersului şi alergării" este recomandabil ca aceştia să fie învăţaţi să respire corect, printr-o succesiune de exerciţii specifice. Practica a demonstrat că, în marea lor majoritate, elevii nu au obişnuinţa de a respira corect în timpul efortului şi nici în pauzele dintre repetări.

Respiraţia trebuie să se execute atât pe nas cât şi pe gură, pentru a se asigura o bună ventilaţie la nivelul plămânilor. Mişcările respiratorii se realizează prin inspiraţii profunde şi expiraţii ample, eliminând pe cât posibil tot aerul din plămâni. Este esenţial să se insiste asupra amplitudinii expiraţiei, avându-se în vedere că inspiraţia este un act reflex necondiţionat, determinat de către regulatorul chimic din sânge, în timp ce expiraţia amplă este un act voluntar.

Exerciţiile pentru învăţarea respiraţiei se pot executa la început pe loc după numărătoarea profesorului, apoi elevii efectuând numărătoarea în gând. Variante:

- Inspiraţie şi expiraţie de durată egală:

  1 inspiraţie – 2 expiraţie;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1, 2 inspirație – 3, 4 expirație;

1, 2, 3 inspirație – 4, 5, 6 expirație

- Inspirație și expirație de durată inegală:

1 inspirație – 2, 3 expirație;

1, 2 inspirație – 3, 4, 5 expirație și invers

- Exerciții de apnee voluntară

Aceleași exerciții pot fi executate apoi din mers și din alergare, în ritmul pașilor.

După parcurgerea repetată a acestor exerciții în cadrul unui sistem de 4 – 6 lecții elevii vor dobândi deprinderea executării unei respirații active, urmând ca ulterior să-și găsească singuri ritmul respirator, cel mai potrivit particularităților individuale.

2.3. Teme de reflecție

- Prezentați o succesiune de 12 exerciții din „școala mersului";
- Prezentați o succesiune de exerciții din „școala alergării";
- Caracteristicile respirației în timpul efortului.

2.4. Recomandări bibliografice

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj-Napoca.
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*, Editura Printech, București.
- Cerghit, I. (2002), *Sisteme de instruire alternative și complementare,* Editura Aramis, București.
- Merică, A. (1994), *Tehnica exercițiilor de atletism*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza" din Iași.
- Merică, A., Pop. R., Ursanu, G. (1993), *Metodica predării exercițiilor de atletism*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza" din Iași.
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educațional*, Editura Universității din Pitești.
- Petrescu, T. (2003), *Aspecte tehnice și metodice ale antrenamentului în probele de viteză*, Editura Tehnoprint Grup, București.
- Țifrea, C. (2002), *Teoria și metodica atletismului*, Editura Doreco, București.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 3 – Metodica predării alergărilor

3.1. Obiectivele cursului

3.2. Conţinutul cursului

3.3. Teme de reflexie

3.4. Recomandări bibliografice

3.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea şi aprofundarea caracteristicilor predării-învăţării exerciţiilor de alergare, în mod deosebit a elementelor comune pentru probele de alergări;
- Formarea de abilităţi în alcătuirea unor structuri metodice de exerciţii (algoritmi) destinate învăţării elementelor comune ale probelor de alergări.

3.2. Conţinutul cursului

3.2.1. Elementele comune pentru probele de alergări – prezentare generală

3.2.2. Învăţarea elementelor comune pentru probele de alergări:

a) învăţarea alergării în tempo moderat;

b) învăţarea respiraţiei;

c) învăţarea alergării cu accelerare şi cu pas lansat de viteză în linie dreaptă;

d) învăţarea sosirii.

3.2.3. Metodica predării alergării de semifond

a) startul înalt şi lansarea de la start;

b) elementele de tactică.

3.2.1. Elementele comune pentru probele de alergări – prezentare generală

Prezentă în majoritatea exerciţiilor atletice, precum şi în aproape toate celelalte ramuri sportive, alergarea reprezintă unul din elementele esenţiale ale sferei motricităţii.

Acesta este un motiv pentru care însuşirea corectă a alergării capătă relevanţă pentru pregătirea fizică şi sportivă a elevilor. Predarea exerciţiilor de alergări impune abordarea acestora într-o anumită succesiune, pornindu-se de la elementele mai puţini dificile sau cunoscute şi continuând cu exerciţii a căror dificultate creşte progresiv şi care nu fac parte din experienţa motrică anterioară a elevilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Deşi alergările, ca probe de concurs (sprint, semifond, fond, ştafete, cros) se diferenţiază prin structuri motrice specifice, ele au (în acelaşi timp) o serie de **elemente comune**, transferabile de la o probă la alta.

Din acest motiv se recomandă ca învăţarea alergărilor să înceapă prin abordarea elementelor comune pentru toate probele, iar apoi, având acest suport, să fie predate elementele specifice unei anumite probe sau grupe de probe, după următoarea succesiune:

a) învăţarea alergării în tempo moderat (cu pas lansat de semifond) şi a alergării pe teren variat;
b) învăţarea respiraţiei;
c) învăţarea alergărilor cu accelerare şi cu pas lansat de viteză în linie dreaptă;
d) învăţarea sosirii.

După însuşirea acestor elemente urmează predarea-învăţarea elementelor specifice pentru fiecare probă în parte, după cum urmează:

a) pentru alergarea de semifond:
- învăţarea startului înalt şi a lansării de la start;
- învăţarea unor elemente de tactică.

b) pentru alergarea de viteză:
- învăţarea startului de jos şi a lansării de la start;
- învăţarea alergării în turnantă, a intrării şi ieşirii din turnantă.

3.2.2. Învăţarea elementelor comune pentru probele de alergări

a) Învăţarea alergării în tempo moderat (cu pas lansat de semifond şi a alergării pe teren variat)

Acest element tehnic nu prezintă absolut nici o dificultate, dacă abordarea sa se face după ce elevii parcurg un sistem de 4-6 lecţii cu exerciţii speciale din „şcoala alergării". Acest tip de alergare este recomandabil să fie primul din grupa exerciţiilor de alergare deoarece este şi cel mai apropiat de mişcarea naturală a omului.

Acest element tehnic se caracterizează printr-un tempo uniform, cu o intensitate de 60-70% din cea maximă, structura pasului de alergare fiind caracteristică pasului de semifond (vezi „Bazele generale ale atletismului").

Exerciţii:

- mers în tempo din ce în ce mai susţinut, cu trecere în alergare uşoară.

  Exemplu: 20 m mers accelerat + 40-80 m alergare uşoară;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- alternarea unor porţiuni de mers în tempo liniştit, mers în tempo accelerat şi alergare uşoară.

  Exemplu: 3 x (20 m mers în tempo liniştit, x 20 m mers în tempo accelerat + 40 m alergare uşoară).

- alergare în coloană pe unu, două sau mai multe şiruri pe distanţe cuprinse între 80 şi 100 m;
- alergare pe teren variat pe distanţe cuprinse între 200 şi 600 m.

Distanţele de alergare trebuie să crească treptat atât în cadrul sistemului de lecţii, cât şi de la o clasă la alta în concordanţă cu particularităţile elevilor, cât şi cu posibilităţile de adaptare la efort ale acestora. Acest obiectiv poate fi realizat de-a lungul unui ciclu de lecţii prin diferite metode de dozare a efortului, metode care au la bază două elemente principale:

- creşterea distanţei de alergare;
- creşterea duratei efortului.

- creşterea distanţei de alergare (duratei) prin suplimentarea distanţei iniţiale cu o nouă distanţă, alergarea urmând a se executa o singură dată.

  Exemplu: - lecţia 1 – 300 m alergare în tempo moderat;
  - lecţia 2 – 400 m alergare în tempo moderat;
  - lecţia 3 – 500 m alergare în tempo moderat;
  - lecţia 4 – 600 m alergare în tempo moderat;

- creşterea distanţei (duratei) alergării prin parcurgerea repetată a unor porţiuni de alergare cu pauză pentru revenire între repetări. La această metodă creşterea efortului se poate realiza fie prin păstrarea constantă a lungimii distanţelor şi creşterea numărului de repetări (a), fie prin păstrarea constantă a numărului de repetări şi creşterea distanţei de alergare (b).

Varianta „a”	Varianta „b”
L1 3 x 100 m	L1 2 x 150 m
L2 4 x 100 m	L2 2 x 200 m
L3 5 x 100 m	L3 2 x 250 m

În cadrul acestei metode existenţa pauzelor dintre repetări permite parcurgerea distanţelor de alergare într-un tempo destul de ridicat.

În activitatea practică de predare-învăţare a alergărilor este bine ca în cadrul unui ciclu de lecţii aceste metode de dozare a efortului să se utilizeze în mod combinat. Se asigură în

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

acest fel o mai bună influenţă asupra capacităţii de efort a organismului şi totodată şi stimulează motivaţia elevilor prin diversificarea exerciţiilor utilizate.

Odată cu învăţarea alergării în tempo moderat elevii trebuie să-şi însuşească execuţia corectă a exerciţiilor speciale pentru alergări. Chiar dacă aceste exerciţii au fost executate de către elevi ca exerciţii pregătitoare, învăţarea lor corectă contribuie, în primul rând, la ameliorarea calităţilor motrice specifice alergărilor, la îmbunănăţirea tehnicii de execuţie şi creează premise pentru însuşirea ulterioară a celorlalte probe de alergare.

Exemplu:

- alergarea cu joc de gleznă – se execută la început pe loc, apoi cu sprijin la perete şi apoi cu deplasare pe distanţe de 10-40 m;
- alergarea cu pendularea gambelor înapoi – se învaţă prin execuţii, la început, pe loc, apoi cu deplasare pe 10-40 m;
- alergare cu genunchii sus – se execută pe loc, apoi cu sprijin la perete, apoi cu deplasare pe 10-30 m;
- alergarea cu pendularea gambelor înainte – se execută doar din deplasare, precedată fiind de alergarea cu genunchii sus.

La fel se procedează şi în situaţia celorlalte exerciţii din „şcoala alergării".

Precizare – pasul sărit şi pasul săltat **nu** fac parte din grupa exerciţiilor din şcoala alergării, ci din grupa exerciţiilor din „şcoala săriturii" !

Recomandare: datorită faptului că alergarea cu joc de gleznă presupune o mişcare inversă decât cea naturală privind rularea labei piciorului pe sol (de la vârf la călcâi) este bine ca această variantă de alergare să fie abordată după însuşirea celorlalte exerciţii speciale. Exerciţiile speciale de alergare pot fi incluse în lecţie în cadrul pregătirii organismului pentru efort, ca mijloace pentru încălzirea specială în alergări, intensitatea execuţiei fiind moderată. Pot fi utilizate, de asemenea, pentru dezvoltarea calităţilor motrice, intensitatea, în acest caz, fiind mult mai mare. După însuşirea corectă a acestor exerciţii se pot introduce în cadrul lecţiilor o serie de combinaţii între ele, ca de exemplu:

- joc de gleznă cu ridicarea unui genunchi la piept (cu acelaşi picior sau alternativ);
- joc de gleznă cu trecere în alergare cu genunchii sus, sau alternarea unor porţiuni de alergare cu joc de gleznă şi alergare cu genunchii sus;
- alternarea unor porţiuni de alergare în tempo moderat cu exerciţii speciale de alergare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Învăţarea respiraţiei

Se repetă pe parcursul unui ciclu de 2-4 lecţii exerciţiile pentru învăţarea respiraţiei precizate în cadrul grupei exerciţiilor pregătitoare pentru alergări. După această etapă elevii sunt lăsaţi să-şi găsească singuri ritmul respirator convenabil.

c) Învăţarea alergării cu accelerare şi cu pas lansat de viteză în linie dreaptă

Alergarea cu accelerare reprezintă o etapă superioară în învăţarea alergării. Ea se caracterizează prin creşterea treptată a vitezei de deplasare, de la locul de plecare – pe o anumită porţiune, până la obţinerea unui tempo de alergare prestabilit. Trebuie să se aibă în vedere că odată ce creşterea vitezei de alergare, mişcările se succed cu mai mare rapiditate, ceea ce determină diminuarea capacităţii de autocontrol al mişcărilor, apărând pericolul producerii unor greşeli în execuţia tehnicii.

Din această cauză trecerea de la alergarea în tempo moderat la alergarea cu accelerare trebuie să se facă după ce elevii şi-au consolidat, deja, deprinderea de alergare în tempo moderat.

În comparaţie cu alergarea în tempo moderat, alergarea cu accelerare şi cu pas lansat de viteză impune o anumită restructurare a tehnicii pasului de alergare. Astfel, unghiul de impulsie devine mai ascuţit, înclinarea trunchiului spre înainte mai pronunţată, contactul cu solul se face numai pe pingea, iar mişcarea braţelor este mult mai energică.

La alergarea cu accelerare obiectivul principal îl reprezintă realizarea unei creşteri progresive a vitezei, fapt ce determină obţinerea unei alergări fluente, degajate şi fără încordări (crispări) inutile.

Modificarea bruscă a tempoului de alergare printr-o accelerare forţată poate favoriza apariţia greşelilor. Odată cu învăţarea alergării cu accelerare, elevii trebuie obişnuiţi ca oprirea din alergare să se realizeze cu stingerea treptată a vitezei, evitându-se frânarea accentuată a inerţiei corpului.

Alergarea cu pas lansat de viteză decurge din alergarea cu accelerare şi constă în menţinerea vitezei obţinute prin accelerare pe porţiuni din ce în ce mai lungi.

Exerciţii:

- alergare până la tempoul de 3/4 urmată de alergare liberă cu stingerea treptată a vitezei;
- acelaşi exerciţiu până la tempoul 4/4;
- accelerări până la tempoul 3/4 urmate de menţinerea vitezei dobândite, pe porţiuni din ce în ce mai lungi, de 10, 20, 30 m şi continuate cu lansare liberă pentru stingerea treptată a vitezei;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- acelaşi exerciţiu până la tempoul 4/4;
- alergări în tempo variat, constând din: alergare în tempo moderat, alergare cu accelerare, cu pas lansat şi mers în tempo liniştit pentru revenire.

Aceste exerciţii se execută pe grupe de 4-6 sau mai mulţi elevi dispuşi în linie.

Încă de la început trebuie să se insiste pe respectarea de către elevi a tempoului recomandat de profesor, înlăturându-se tendinţa de întrecere prin exerciţii cu intensitate maximă care se manifestă la unii dintre elevi.

Pentru o mai bună orientare a elevilor, atât pentru alergările cu accelerare cât şi pentru cele cu pas lansat de viteză, se recomandă trasarea pe sol a unor repere care să marcheze distanţa de accelerare, de menţinere a vitezei şi de alergare din inerţie pentru stingerea treptată a vitezei (Fig. nr. 1).

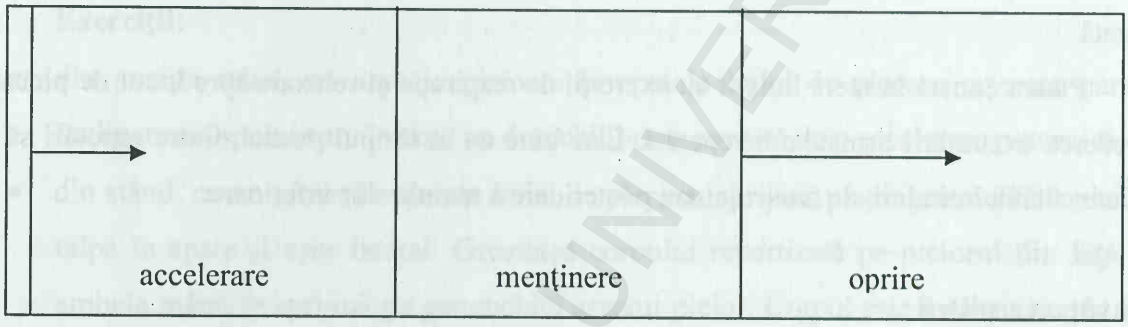


Fig. nr. 1

Alergarea cu accelerare şi cu pas lansat de viteză se pot executa pe porţiuni cuprinse între 10 m şi 40-60 m, lungimea distanţelor fiind în concordanţă cu particularităţile de vârstă şi cu nivelul de pregătire a elevilor. Se pot executa alergări pe aceeaşi distanţă sau pe distanţe diferite.

Exemple pentru alergarea cu accelerare:

- 4 x 30 m alergare cu accelerare x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei;
- 2 x 20 m alergare cu accelerare x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei;
- 2 x 25 m alergare cu accelerare x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei;
- 2 x 35 m alergare cu accelerare x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei.

Exemple pentru alergarea cu pas lansat de viteză:

- 4 x 30 m alergare cu accelerare x 15 m menţinerea vitezei x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- 2 x 15 m alergare cu accelerare x 10 m menţinerea vitezei x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei;
- 2 x 20 m alergare cu accelerare x 10 m menţinerea vitezei x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei;
- 2 x 30 m alergare cu accelerare x 10 m menţinerea vitezei x 20 m alergare cu stingerea treptată a vitezei.

Exemple pentru alergarea în tempo variat:

- 3 x 100 m (40 m alergare în tempo moderat x 20 m alergare cu accelerare x 20 m alergare cu stingerea vitezei x 20 m mers liber).

Pauzele dintre repetări trebuie să asigure acoperirea în bună măsură a datoriei de oxigen acumulată. Cu toate că nu corespunde unor criterii strict ştiinţifice de dirijare a efortului, în activitatea practică se obişnuieşte ca pauza pentru revenire să fie egală cu distanţa alergată.

Pauza constă în mers liniştit cu exerciţii de respiraţie şi relaxare spre locul de plecare, în vederea executării următoarei repetări. Este bine ca în timpul pauzei dintre repetări să se execute câteva întinderi ale musculaturii posterioare a membrelor inferioare.

d) Învăţarea sosirii

Cu toate că acţiunile executate de către alergător în vederea trecerii liniei de sosire sunt mai apropiate de alergarea de viteză, este bine ca această fază a alergării să fie predată simultan cu predarea pasului lansat pe plat, ca fiind momentul final al curselor de alergare.

Pentru învăţarea sosirii este necesar ca la început să se folosească un fir de sosire (panglică) la înălţimea pieptului, perpendicular pe direcţia de alergare. El constituie un reper care îi orientează pe elevi asupra momentului înclinării trunchiului în vederea trecerii liniei de sosire.

Exerciţii:

- din mers în linie, pe grupe, la un semnal – aplecarea accentuată a trunchiului în faţă, simultan cu ducerea ambelor braţe înapoi şi ridicarea genunchiului piciorului din faţă;
- acelaşi exerciţiu executat din alergare uşoară, elevii deplasându-se în linie;
- acelaşi exerciţiu din alergare cu accelerare, executată pe grupe de 2-4 elevi, de valoare apropiată.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.2.3. Metodica predării alergării de semifond

Pornind de la premisa că elevii şi-au însuşit, printr-o succesiune de exerciţii executate anterior, în cadrul unui sistem de lecţii, alergarea pe plat, urmează ca în cazul predării alergării de semifond aceştia să-şi însuşească următoarele faze componente ale acestei alergări:

a) startul înalt şi lansarea de la start;

b) elementele de tactică.

a) Startul înalt şi lansarea de la start

Se recomandă, ca pentru început să se predea procedeul prin care primul pas se execută cu piciorul din spate, execuţia tehnică mai uşoară şi mai accesibilă elevilor.

Exerciţii:

- din poziţia stând, cu ambele picioare în spatele liniei de plecare, aşezate paralel, înclinarea corpului spre înainte cu dezechilibrare, urmată de o accelerare puternică;
- din stând, cu un picior în spatele liniei de plecare, sprijinit pe pingea, celălalt picior o talpă în spate şi uşor lateral. Greutatea corpului repartizată pe piciorul din faţă, iar ambele mâini se sprijină pe genunchiul acestui picior. Corpul este înclinat treptat spre înainte, cu dezechilibrare urmată de o impulsie puternică în piciorul din faţă, în timp ce piciorul din faţă (flexat din articulaţia genunchiului) este avântat energic în sus şi înainte, urmat de alergare cu uşoară accelerare;

Aceste exerciţii se execută pe grupe în linie, plecarea făcându-se liber, în momentul pe care elevii îl consideră cel mai potrivit.

- ocuparea poziţiilor „la start" şi „pe locuri" la comanda dată de profesor, efectuându-se în acelaşi timp corectările necesare;
- acelaşi exerciţiu, urmat de lansare liberă, fără comandă la început, apoi la comandă;
- starturi în grup, sub formă de concurs pe distanţe de 15-20 m;
- starturi în grup, cu accelerare puternică pe primii 20-30 m, urmate de lansare liberă pe 50-60 m, la început în linie dreaptă, apoi şi la intrarea în turnantă (în arc de cerc).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Elemente de tactică

Aceste elemente reprezintă o etapă superioară a procesului de învăţare. Ele urmăresc să favorizeze orientarea elevilor în unele probleme ce apar în cadrul alergărilor de concurs, în situaţia trecerii probelor de concurs sau în participarea la competiţii oficiale.

Elementele de tactică urmăresc să asigure formarea la elevi a unor deprinderi de alergare în grup, cum ar fi: alergarea în flanc „pas în pas" în care elevul din spate este obligat să-şi regleze pasul după cel din faţa sa; alergare în grup compact, neordonat cu efectuarea depăşirilor.

Totodată, prin elementele de tactică se urmăreşte a se asigura formarea unor capacităţi de apreciere a tempoului de alergare, de dozare judicioasă a efortului pe parcursul distanţei de alergat şi de executare a finişului şi sosirii.

Exerciţii de alergare în grup

- Alergări pe grupe în coloană câte unu. La început grupele vor fi mai mici, de 2-4 elevi, apoi de 6-8 sau mai mulţi. Pentru început, distanţa dintre alergători va fi mai mare, pe parcurs aceasta micşorându-se treptat, astfel încât alergătorul din spate să fie obligat a-şi regla pasul după cel din faţă.
- Alergare în grup neordonat. Se lucrează pe grupe de 6-10 elevi. Prin acest exerciţiu se urmăreşte obişnuirea elevilor de a alerga în grup compact, astfel încât ei să nu se incomodeze sau să se lovească pe parcursul alergării. La început aceste exerciţii se execută în linie dreaptă, apoi, acolo unde este posibil, pe o pistă circulară.
- Alergări pe grupe de câte 6-8 elevi, în coloană câte unul. Cel din spatele şirului iese din formaţie prin lateral dreapta, execută o accelerare depăşind colegii, după care se instalează în faţa formaţiei, încetinind tempoul. În continuare, aceeaşi acţiune este executată de cel rămas ultimul în formaţie, până când toţi elevii execută depăşirea plutonului.
- Acelaşi exerciţiu efectuat din alergare în grup neordonat.

Exerciţii pentru aprecierea tempoului

Capacitatea de apreciere a tempoului a alergării se asigură printr-un număr de repetări efectuate într-un tempo prestabilit, contra-cronometru. De aceea, acest exerciţiu se utilizează mai mult în cadrul antrenamentului specializat, ele depăşind sfera cerinţelor programei şcolare de educaţie fizică. Cu toate acestea, unele exerciţii care se execută în acest scop pot fi

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

abordate şi în lecţia de educaţie fizică şcolară, deoarece ele îi orientează pe elevi în privinţa dozării efortului pe parcursul unei distanţe de alergare sau serii de repetări.

Exerciţii:

- Parcugerea repetată a unei distanţe într-un timp prestabilit.

  Exemplu: 4 x 100 m în 20 secunde / repetare.

- Parcurgerea unor distanţe diferite în acelaşi tempo de alergare.

  Exemplu: 1 x 100 m în 20 sec; 1 x 200 m în 40 sec; 1 x 300 m în 60 sec.

- Parcugerea unor distanţe diferite în care tempoul alergării se reduce odată cu creşterea distanţei de alergare sau (într-o altă variantă) tempoul creşte odată cu micşorarea distanţei.

Exemple:	a)	b)
	1 x 100 m în 20 sec.	1 x 100 m în 20 sec.
	1 x 200 m în 50 sec.	1 x 200 m în 50 sec.
	1 x 300 m în 75 sec.	1 x 300 m în 75 sec.
		1 x 200 m în 50 sec.
		1 x 100 m în 20 sec.

Tempoul trebuie adaptat particularităţilor de vârstă ale elevilor şi nivelului lor de pregătire, exemplele de mai sus având un caracter orientativ.

În scopul orientării corecte asupra tempoului se recomandă ca profesorul să anunţe elevilor valoarea timpilor intermediari.

- Parcurgerea unor distanţe în care elevii trebuie să realizeze singuri timpul realizat.

Pentru a stimula interesul elevilor în executarea acestor exerciţii ele pot fi organizate sub formă de întrecere, cu următoarele variante:

- câştigă elevul sau grupa care acoperă distanţa într-un timp cât mai apropiat de cel prestabilit;
- câştigă elevul sau grupa care apreciază cel mai exact timpul realizat;
- alergări cu finiş şi sosire.

3.3. Teme de reflecţie

- Prezentaţi şi explicaţi elementele comune pentru probele de alergări;
- Prezentaţi şi explicaţi elementele de tactică în alergarea de semifond.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3.4. Recomandări bibliografice

- Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj-Napoca.
- Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodica predării exerciţiilor de atletism în lecţia de educaţie fizică*, Editura Printech, Bucureşti.
- Cerghit, I. (2002), *Sisteme de instruire alternative şi complementare,* Editura Aramis, Bucureşti.
- Merică, A. (1994), *Tehnica exerciţiilor de atletism*, Editura Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
- Merică, A., Pop. R., Ursanu, G. (1993), *Metodica predării exerciţiilor de atletism*, Editura Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
- Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educaţional*, Editura Universităţii din Piteşti.
- Petrescu, T. (2003), *Aspecte tehnice şi metodice ale antrenamentului în probele de viteză*, Editura Tehnoprint Grup, Bucureşti.
- Ţifrea, C. (2002), *Teoria şi metodica atletismului*, Editura Doreco, Bucureşti.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 4 – Metodica predării alergării de viteză. Greşeli frecvente la alergările pe plat. Predarea-învăţarea alergării de ştafetă

4.1. Obiectivele cursului

4.2. Conţinutul cursului

4.3. Teme de reflexie

4.4. Recomandări bibliografice

4.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea şi învăţarea particularităţilor predării alergării de viteză;
- Cunoaşterea greşelilor frecvente ce pot apărea în procesul de predare-învăţare a alergării de viteză şi a alergării de ştafetă, a cauzelor care generează aceste greşeli şi a soluţiilor pentru înlăturarea lor.

4.2. Conţinutul cursului

4.2.1. Metodica predării alergării de viteză

4.2.2. Greşeli frecvente la alergarea pe plat

4.2.3. Metodica predării alergării de ştafetă

4.2.4. Greşeli frecvente la alergarea de ştafetă

4.2.1. Metodica predării alergării de viteză

Exerciţiile învăţate în etapele predării elementelor comune alergărilor pe plat asigură cunoaşterea într-o mare măsură a fazelor principale, a mecanismului tehnic de bază al alergării de viteză. Elementele încă necunoscute de către elevi sunt:

- startul de jos şi lansarea de la start, în linie dreaptă şi în turnantă;
- alergarea în turnantă, intrarea şi ieşirea din turnantă.

Startul de jos şi lansarea de la start

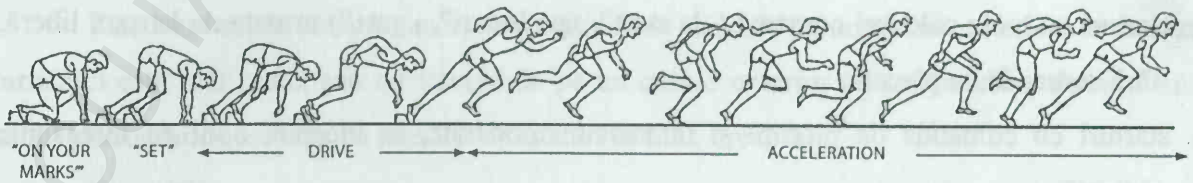


Fig. nr. 2

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Principala caracteristică a startului de jos este aceea că plecarea în alergare se realizează dintr-o poziţie neobişnuită, necunoscută de către elevi. În acelaşi timp, ridicarea treptată, progresivă a centrului de greutate al corpului pe parcursul lansării de la start presupune efectuarea, în prealabil, a unor exerciţii care să determine creşterea forţei membrelor superioare, a musculaturii abdominale şi a musculaturii spatelui.

Din acest motiv, exerciţiile specifice învăţării startului de jos şi lansării de la start trebuie precedate de unele exerciţii cu caracter pregătitor.

a) Exerciţii pregătitoare pentru startul de jos:

- repetarea startului înalt;
- start înalt cu palmele sprijinite pe sol, la 20-30 cm înaintea piciorului din faţă;
- start din mers ghemuit;
- start din poziţia ghemuit cu picioarele pe aceeaşi linie, palmele sprijinite pe genunchi (la început, iar apoi pe sol);
- start din poziţia ghemuit în care piciorul mai puternic este aşezat cu o jumătate de talpă în faţa celuilalt picior, palmele fiind sprijinite pe sol.

Aceste exerciţii se execută în grup şi sub formă de întrecere pe distanţa de 10-20 m. Comenzile care se dau sunt „pe locuri" şi comanda de plecare. La exerciţiile la care palmele sunt sprijinite pe sol se poate da şi comanda „gata", comandă la care elevii execută o uşoară ridicare a bazinului.

Exerciţiile speciale pentru învăţarea startului de jos trebuie precedate de unele exerciţii ce vizează aşezarea start-blocurilor (distanţă faţă de linia de start, distanţă între cele două start-blocuri, înclinare etc.) şi pentru ocuparea de către elevi a poziţiilor corespunzătoare comenzilor regulamentare.

b) Exerciţii pentru învăţare

- ocuparea poziţiei „pe locuri" şi revenire;
- treceri repetate din poziţia „pe locuri" în poziţia „gata" şi revenire;
- starturi cu toate cele trei comenzi („la start", „pe locuri", „gata") urmate de lansare liberă, fără comanda de plecare;
- starturi cu comanda de plecare şi intensitate moderată, la început, apoi cu intensitate ridicată;
- starturi în grup sub formă de concurs pe distanţa de 10-30 m.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

c) Alergarea în turnantă

Alergarea în turnantă depăşeşte cadrul programei de educaţie fizică şcolară. Ea va fi abordată în scopul participării la competiţii, la ştafete sau în probele de sprint prelungit (200 m, 300 m, 400 m).

Exerciţiile trebuie precedate de o serie de explicaţii cu privire la modificările ce survin în structura biomecanică a pasului de alergare (poziţia corpului, acţiunile braţelor şi picioarelor, acţiuni menite să contracareze forţa centrifugă).

Pentru început este bine ca aceste exerciţii să se execute în turnante cu raze mai mici, pentru a se pune în evidenţă mai bine efectul forţei centrifuge.

Exerciţii:

- alergare cu accelerare pe distanţa de 60-80 m cu plecare în linie dreaptă, urmată de intrarea în turnantă (până la jumătatea turnantei);
  Plecarea se face din exteriorul culuarului de alergare, la intrarea în turnantă alergarea executându-se din exterior spre interiorul culuarului.
- alergări cu accelerare pe 60-80 m din turnantă, cu ieşire în linie dreaptă. Se porneşte de la jumătatea turnantei şi din interiorul culuarului, ieşirea din turnantă făcându-se spre exteriorul culuarului;
- alergare în tempo variat pe distanţe de 120-130 m în care se parcurge întreaga turnantă. Intrarea în turnantă trebuie să se execute în tempo susţinut, apoi se reduce tempoul de alergare, pentru ca la ieşirea din turnantă tempoul să crească din nou;
- alergări în tempo susţinut pe distanţa de 120-130 m parcurgându-se întreaga turnantă.

d) Startul de jos din turnantă

Învăţarea startului de jos din turnantă nu ridică probleme de ordin tehnic, atunci când elevii au însuşit deja startul de jos în linie dreaptă şi alergarea în turnantă.

Explicaţiile care se dau se referă la poziţionarea start-blocurilor (înspre partea exterioară a culuarului) şi la lansarea de la start din exteriorul spre interiorul culuarului pe o linie tangentă la arcul de cerc descris de linia interioară a culuarului.

Este bine ca, la început, aceste exerciţii să se execute pe un culuar exterior, unde raza turnantei este mai mare, sau cu trecere de pe un culuar exterior pe cel interior, elevii având astfel posibilitatea prelungirii lansării de la start în linie dreaptă.

Exerciţii:

- start cu intensitate moderată pe distanţa de 20-30 m, la intrarea în turnantă;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- acelaşi exerciţiu, cu intensitate ridicată;
- starturi în grup sub formă de concurs, pe distanţe de 50-60 m, cu handicap de o jumătate de turnantă, elevii mai buni fiind plasaţi pe exteriorul turnantei.

e) Perfecţionarea tehnicii alergărilor pe plat

Este o etapă specifică structurilor sportive specializate. Exerciţiile care au ca scop perfecţionarea tehnicii de alergare au loc pe tot parcursul învăţării, prin exerciţii speciale de alergare, exerciţii de îmbunătăţire a indicilor calităţilor motrice sau chiar exerciţii de învăţare a tehnicii, executate în condiţii speciale.

Perfecţionarea tehnicii alergărilor pe plat se realizează printr-o serie de grupe de exerciţii, ca:

- alergări repetate, executate sub diferite forme, cu intensităţi diferite şi pe distanţe diferite;
- alergări în care se urmăreşte dezvoltarea calităţilor fizice specifice probelor de alergări, îmbunătăţirea capacităţii generale de efort şi găsirea unui raport optim între lungimea şi frecvenţa paşilor;
- exerciţii speciale pentru alergare pentru dezvoltarea forţei şi vitezei musculaturii picioarelor;
- exerciţii specifice pentru corectarea unor greşeli de execuţie.

4.2.2. Greşeli frecvente la alergarea pe plat. Cauzele care le determină şi mijloace de corectare

A. Picioare

a) Impulsie incompletă

- **Cauze:** forţa muşchilor extensori ai picioarelor insuficient dezvoltată
- **Corectare prin:**
  - observaţii verbale;
  - exerciţii de dezvoltare a forţei muşchilor extensori ai picioarelor.
- **Exerciţii:**
  - paşi săriţi în serie (pe 30-60 m);
  - succesiuni de paşi săltaţi, cu impulsie completă;
  - sărituri (plurisalturi) executate pe loc şi din deplasare;
  - alergare în pantă la deal sau pe trepte.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Ridicarea insuficientă a coapsei în timpul oscilaţiei anterioare

- **Cauze:** forţa muşchilor flexori ai coapsei pe bazin (muşchii abdominali) nedezvoltată corespunzător; mobilitate insuficientă a articulaţiei coxo-femurale.
- **Se corectează prin:**
  - alergare cu genunchii sus pe distanţă de 15-50 m;
  - exerciţii pentru dezvoltarea forţei muşchilor abdominali;
  - exerciţii pentru îmbunătăţirea mobilităţii articulare.

c) contactul cu solul se face depărtat faţă de axul alergării

- **Cauză:** deprindere greşită.
- **Se corectează prin:**
  - observaţii verbale şi alergări cu intensitate redusă şi medie în care se urmăreşte aşezarea tălpilor pe sol pe o linie trasată (linia culuarului);

d) contactul cu solul se face oblic, cu vârful picioarelor înafară faţă de axul alergării

- **Cauză:** deprindere greşită;
- **Se corectează prin:**
  - observaţii verbale şi alergări cu intensitate redusă şi medie în care se urmăreşte aşezarea tălpilor pe sol pe o linie trasată (linia culuarului).

B. Trunchi şi cap

a) Trunchiul înclinat exagerat spre înainte sau rămas pe spate

- **Cauză:** deprindere greşită;
- **Se corectează prin:** observaţie verbală.

  În unele cazuri, această greşeală se corectează prin exagerarea poziţiei greşite astfel încât elevul să realizeze inconvenientele pe care le prezintă această greşeală.

b) legănări laterale exagerate

- **Cauză:** deprindere greşită; luarea contactului cu solul depărtat de axul alergării.
- **Se corectează prin:** - alergare pe linia culuarului plasând în faţă, la o distanţă de 50-60 m două suliţe înfipte vertical, pe linia de deplasare a alergătorului. Acesta are ca sarcină să privească (în alegerea) suliţa din faţă fără a o vedea pe cealaltă.

c) alte greşeli: alergare cu bărbia în piept sau cu capul dat pe spate, cu înclinarea laterală a capului, cu oscilaţii în diferite planuri ale capului.

- **Se corectează prin:** observaţii verbale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

C. Braţe şi umeri

- **Greşeli:**
  - Umeri ridicaţi, braţele îndoite exagerat din articulaţia coatelor, legănarea braţelor prin faţă.
  - **Cauze**: deprinderi greşite.
  - **Se corectează prin**:
    - observaţii verbale;
    - imitarea mişcării corecte a braţelor din mers şi pe loc;
    - alergare cu o coardă de gimnastică (panglică, fular) pusă pe umeri şi apucată cu mâinile într-o poziţie corectă.

Greşeli la startul de jos

a) La comanda „pe locuri"

- greutatea corpului deplasată exagerat spre înainte pe braţe sau spre înapoi pe călcâie;
- capul prea ridicat sau prea coborât;
- spatele rotund sau în extensie;
- distanţa între braţe prea mare;
- palmele aşezate greşit pe sol.

Se corectează prin: observaţii verbale.

b) La comanda „gata"

- ridicarea insuficientă sau exagerată a bazinului;
- ridicarea bazinului însoţită de îndoirea braţelor;
- schimbarea poziţiei capului în raport cu trunchiul;
- deplasarea exagerată a corpului în faţă sau retragerea acestuia spre înapoi.

Se corectează prin: observaţii verbale şi treceri repetate din poziţia „pe locuri" în „gata".

c) După comanda de plecare

- întinderea incompletă a piciorului de impulsie;
- plecarea cu paşi prea scurţi;
- săritură din start-blocuri;
- pauză după primul pas;
- devieri laterale exagerate de la axul alergării;
- start fals (furat, greşit).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cauze:

- poziţia greşită la comanda „gata";
- forţă insuficientă a musculaturii membrelor inferioare şi a flexorilor coapsei pe bazin.

Se corectează prin: - dezvoltarea forţei membrelor inferioare şi a flexorilor coapsei pe bazin.

Exerciţii:

- săritură în lungime de pe loc din start-blocuri;
- paşi săriţi în serie cu plecare din start-blocuri;
- utilizarea la start a benzilor elastice (hamuri);
- starturi de jos, cu o frânghie plasată pe direcţie de alergare, a cărei înălţime creşte progresiv (pentru evitarea îndreptării timpurii a trunchiului);
- modificarea duratei pauzei între comenzile „gata" şi cea de plecare (pentru corectarea startului furat).

4.2.3 Metodica predării alergării de ştafetă

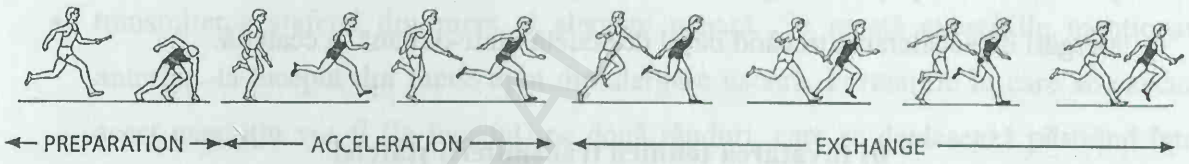


Fig. nr. 3

Învăţarea tehnicii alergării de ştafetă presupune realizarea a două obiective principale:

a) învăţarea alergării cu băţul de ştafetă şi a acţiunilor pe care le execută cel care aduce ştafeta (aducătorul) şi ale celui care primeşte ştafeta (primitorul);

Datorită faptului că într-o cursă de ştafetă primitorul devine la rândul său aducător pentru următorul schimb (cu excepţia primului şi ultimului schimb) trebuie învăţate, în procesul de instruire, de către toţi elevii atât acţiunile aducătorului, cât şi ale primitorului.

b) învăţarea tehnicii transmiterii ştafetei (schimbului).

Se recomandă ca în pregătirea începătorilor şi în cadrul ştafetelor organizate în cadrul lecţiilor de educaţie fizică să se înveţe schimbul „de aceeaşi parte", în care conducătorul predă

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ştafeta cu mâna stângă, iar primitorul o primeşte în mâna dreaptă, după care o va trece din mâna dreaptă în mâna stângă în vederea predării, transmiterea efectuându-se „de jos în sus".

Schimbul alternativ, după schema „dreapta-stânga-dreapta-stânga" se abordează la ştafetele organizate în cadrul grupelor de performanţă. La acest procedeu este recomandat (fiind mai avantajos) ca transmiterea ştafetei să se facă „de sus în jos".

Pentru început, la clasele mici, este bine să se organizeze ştafete pregătitoare. Chiar dacă nu influenţează însuşirea tehnicii schimbului, prin caracterul lor de întrecere, măresc interesul elevilor pentru aceste probe, îi obişnuiesc să alerge ţinând în mână diferite obiecte pe care le transmit coechipierului.

Se pot organiza ştafete în „suveică", cu schimb de locuri, cu întoarcere, cu întoarcere şi ocolirea echipei.

a) Învăţarea alergării cu băţul de ştafetă şi a acţiunilor aducătorului şi primitorului

Exerciţii:

- alergări cu accelerare ţinând băţul de ştafetă în mâna stângă;
- alergări cu accelerare cu băţul de ştafetă în mâna stângă. La un semnal dat de profesor se execută întinderea şi pendularea înainte şi în sus a braţului, menţinându-se pe parcursul a 2-3 paşi de alergare, simulând predarea ştafetei;
- alergări cu accelerarea trecând băţul de ştafetă dintr-o mână în cealaltă.

b) Învăţarea tehnicii transmiterii ştafetei

Exerciţii:

- transmiterea ştafetei de pe loc. Clasa (grupa) dispusă în linie pe două rânduri, cei din spate deplasaţi spre dreapta cu o jumătate de pas (Fig. nr. 4) ţine în mâna stângă băţul de ştafetă.

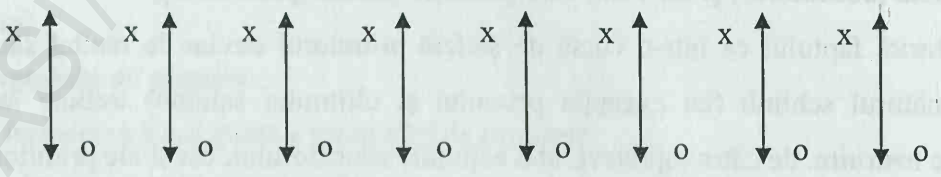


Fig. nr. 4. Transmiterea ştafetei de pe loc

Ambele rânduri mişcă braţele ca în alergare. La un semnal dat de profesor, cei din spate întind braţul stâng spre înainte, iar cei din faţă braţul drept spre înapoi cu palma

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

deschisă în jos, preluând băţul de ştafetă, după care, imediat, trec ştafeta din mâna dreaptă în mâna stângă.

- acelaşi exerciţiu, comanda de transmitere a băţului de ştafetă fiind dată de cel care „poartă" băţul;
- aceleaşi exerciţii pe grupe dispuse în flanc, cel din spate deplasându-se jumătate de pas spre dreapta (exterior). Transmiterea ştafetei de la un elev la altul, având grijă ca cel care primeşte ştafeta să o treacă din mâna dreaptă în mâna stângă, după care o va preda următorului elev. La aceste exerciţii este foarte important ca elevii să nu întoarcă privirea spre cel care predă ştafeta.

Exerciţiile pot continua prin întoarcere 180^0, ştafeta pornind de la celălalt capăt al şirului (Fig. nr. 5)

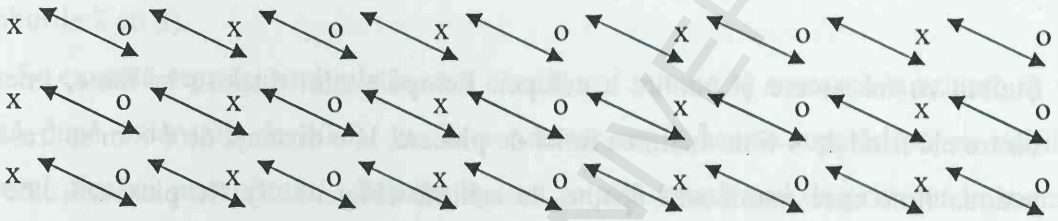


Fig. nr. 5. Transmiterea ştafetei pe grupe, în flanc

- transmiterea ştafetei din mers şi alergare uşoară. Se repetă exerciţiile menţionate anterior, la început din mers, apoi din alergare uşoară. Formaţiile în care se execută acest exerciţiu vor fi (la început) pe două rânduri, care se deplasează păstrând între rânduri o distanţă de aprox. 1 m, comanda de executare a schimbului fiind dată de profesor. Ulterior, deplasarea se face în linie pe mai multe rânduri, distanţa dintre ele fiind de 4-5 m. Cei care poartă băţul de ştafetă măresc uşor tempoul mersului sau alergării, se apropie de cei din faţă, iar când ajung la distanţa de 1-1,5 m de aceştia, dau semnalul pentru executarea schimbului. După primirea ştafetei, primitorii o vor schimba din mâna dreaptă în mâna stângă şi vor efectua aceleaşi acţiuni;
- transmiterea ştafetei prin apropierea aducătorului de primitor. Executanţii se deplasează în alergare uşoară, în linie pe două rânduri, distanţa dintre rânduri fiind de 8-10 m. La un semnal, cei din spate accelerează şi se apropie de cei din faţă, executând predarea ştafetei;
- ştafete propriu-zise pentru executarea schimbului cu viteză ridicată şi sub formă de întrecere;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- ştafeta în linie dreaptă. În funcţie de lungimea terenului se organizează echipe de 2-4 componenţi. Termenul este împărţit prin linii transversale în zone de alergare lungi de 20-30 m (Fig. nr. 6). Ştafeta este predată în viteză de la un schimb la altul, câştigând echipa care trece prima linia de sosire. Această ştafetă poate fi complicată prin trasarea pe sol a unor zone de 6-8 m în interiorul cărora trebuie să se execute schimbul.

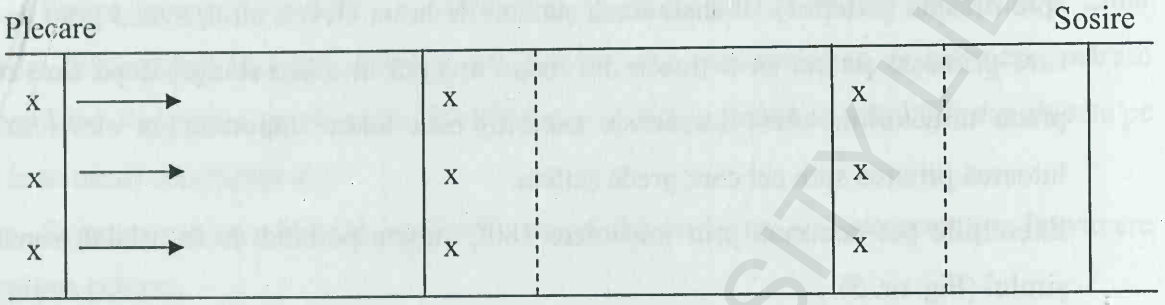


Fig. nr. 6. Ştafeta în linie dreaptă

- Ştafeta cu întoarcere şi ocolire a echipei. Echipele sunt dispuse în flanc, intervalul dintre ele fiind de 4-6 m. Înaintea liniei de plecare, la o distanţă de 6-8 m se trasează o a doua linie care marchează spaţiul de schimb (Fig. nr. 7). Se plasează câte două jaloane la fiecare echipă astfel: unul în faţă la aprox. 20 m, celălalt în spate, aproape de elevi. La comanda de plecare porneşte primul component al echipelor, ocoleşte de la dreapta spre stânga jalonul din faţă, continuă alergarea, ocoleşte jalonul din spatele echipei sale, apoi, ajungând în spaţiul de schimb, predă ştafeta următorului component al echipei situat (între timp) în spaţiul de schimb.

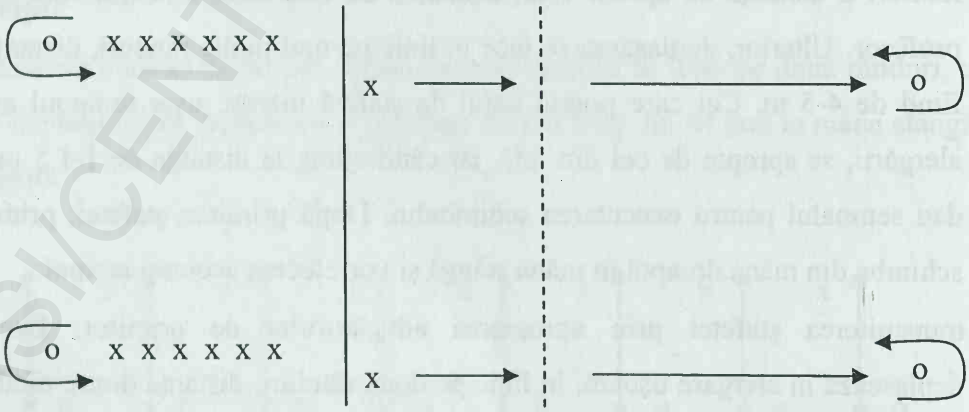


Fig. nr. 7. Ştafeta cu întoarcere şi ocolire a echipei

- Ştafeta în cerc, în patrulater sau pe o pistă circulară de atletism.

În funcţie de numărul executanţilor se pot alcătui 2-4 echipe. Ştafeta se desfăşoară sub forma unei curse de urmărire, componenţii echipelor pornind de pe laturi opuse. Terenul se

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

marchează prin jaloane şi linii care delimitează spaţiul de schimb. La comanda „start" pornesc primii din fiecare echipă, ocolesc terenul de alergare şi predau ştafeta următorului din echipă, intrat între timp în zona de schimb. Este declarată câştigătoare echipa care termină prima schimburile.

c) Perfecţionarea tehnicii

Perfecţionarea tehnicii alergării de ştafetă se face în vederea participării în activitatea competiţională. În mod obligatoriu, exerciţiile pentru perfecţionarea tehnicii trebuie executate pe pista de atletism în condiţiile prevăzute de regulament. Aceste exerciţii au ca obiectiv sincronizarea acţiunilor componenţilor echipei, în condiţiile unei viteze maxime de execuţie.

Pentru început trebuie precizată ordinea schimburilor în fiecare echipă, exerciţiile efectuându-se la ieşirea din turnantă (schimburile 1 cu 2 şi 3 cu 4) şi la intrarea în turnantă (schimburile 2 cu 3).

Se execută repetări multiple în care aducătorul trebuie să sosească la schimb în viteză maximă după o lansare de 40-50 m. Este necesar ca la aceste repetări să se stabilească momentul plecării primitorului (distanţa la care se află aducătorul de primitor în momentul plecării acestuia din urmă). Această distanţă este fixată în funcţie de viteza cu care aleargă aducătorul şi de capacitatea de accelerare a primitorului. Este momentul cel mai important al schimbului de ştafetă.

Se recomandă, de asemenea, efectuarea unor ştafete integrale, cu intensitate maximă, pentru sincronizarea acţiunilor tuturor componenţilor echipei, în condiţiile apariţiei stării de oboseală pentru aducători, fapt care conduce la scăderea vitezei şi a capacităţii de coordonare.

4.2.4 Greşeli frecvente la alergarea de ştafetă

- ***Primitorul întoarce privirea înapoi spre mâna aducătorului în momentul transmiterii ştafetei.***

Acest fapt determină dezechilibrarea primitorului, încetinirea alergării sau chiar părăsirea culuarului de alergare.

Cauza: exersarea insuficientă a tehnicii transmiterii ştafetei, explicaţii incomplete.

Corectare prin:

- observaţii verbale;
- schimburi repetate, efectuate din alergare cu diferite tempouri, în care se insistă asupra menţinerii privirii pe direcţia de deplasare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- ***Transmiterea ştafetei se face înafara spaţiului de schimb, fapt care determină descalificarea.***

Cauza: plecarea greşită a primitorului.

La ştafeta de 4 x 100 m, conform regulamentului, primitorul îşi poate începe alergarea cu 10 m înapoia spaţiului de schimb. În situaţia unei plecări întârziate, primitorul poate fi ajuns de către aducător înainte de a intra în spaţiul de schimb. Plecarea prea timpurie a primitorului face ca acesta să nu mai poată fi ajuns în spaţiul de schimb.

Se corectează prin: executarea repetată a schimbului, fixarea unor semne (repere) de control pe pista de alergare, semne care să marcheze momentul plecării în alergare.

- ***Primitorul încetineşte viteza de alergare înaintea sau în timpul schimbului, fapt care conduce la obţinerea unei performanţe inferioare.***

Cauza:

- teama primitorului de a nu depăşi spaţiul de schimb;
- lipsa exersării schimbului cu viteză maximă.

Se corectează prin: - schimburi repetate executate cu viteză maximă.

- ***După primirea ştafetei, primitorul încetineşte viteza de alergare.***

Cauza: în lecţiile de pregătire, după primirea ştafetei viteza alergării scade fapt care duce la formarea deprinderii greşite.

Se corectează prin:

- schimburi executate cu creşterea vitezei (accelerarea) după primirea ştafetei;
- schimburi cu viteză maximă.

- ***Primitorul întinde braţul înapoi înaintea comenzii (semnalului) aducătorului sau aducătorul întinde braţul înainte de a se apropia de primitor la o distanţă optimă transmiterii ştafetei.***

Cauza: greşeala nu a fost corectată la momentul oportun.

Se corectează prin:

- observaţie verbală;
- schimburi repetate, executate cu viteză din ce în ce mai mare, cu accentuarea acestui moment.

- ***Scăparea băţului de ştafetă din mână***

Aceasta se poate întâmpla în următoarele situaţii:

- în momentul predării ştafetei;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- în timpul trecerii băţului de ştafetă din mâna dreaptă în mâna stângă la schimbul „de aceeaşi parte";
- în momentul răsucirii mâinii spre înainte la transmiterea „de sus în jos" prin lovirea ştafetei de corp sau agăţarea de tricou.

Cauze:

- executarea pripită (precipitată) a schimbului;
- neglijenţa, lipsa de concentrare a atenţiei celui care a preluat ştafeta.

Se corectează prin:

- observaţii verbale;
- schimburi în tempouri diferite.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 5 – Metodica predării alergării de garduri

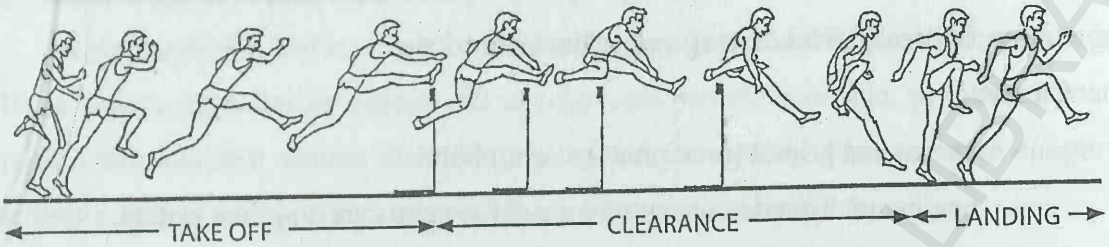


Fig. Nr. 8

5.1. Obiectivele cursului

5.2. Conţinutul cursului

5.3. Teme de reflexie

5.4. Recomandări bibliografice

5.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea şi învăţarea principalelor concepte legate de învăţarea alergării de garduri;
- Cunoaşterea celor mai frecvente greşeli ce pot apărea în predarea-învăţarea alergării de garduri, a cauzelor care determină aceste greşeli, precum şi a mijloacelor şi metodelor utilizate pentru corectarea lor.

5.2. Conţinutul cursului

5.2.1. Aspecte generale privind metodica predării alergării de garduri

5.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru învăţarea alergării de garduri

5.2.3. Învăţarea pasului peste gard şi a alergării între garduri

5.2.4. Exerciţii pentru perfecţionarea tehnicii alergării de garduri

5.2.5. Greşeli frecvente la alergarea de garduri. Cauzele, prevenirea şi corectarea lor

5.2.1. Aspecte generale privind metodica predării alergării de garduri

Învăţarea alergării de garduri prezintă unele dificultăţi legate de complexitatea acţiunilor motrice, complexitate determinată de restructurarea biomecanică a pasului de alergare (în mod deosebit a pasului peste gard) şi de unele precizări regulamentare privitor la această categorie de probe atletice.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dificultăţi pot apărea, de asemenea, datorită vitezei cu care se succed acţiunile motrice, precum şi de valoarea calităţilor motrice pe care acest tip de alergare le solicită.

Pe de altă parte, alergarea de garduri (chiar practicată într-o formă simplificată) contribuie în mare măsură la dezvoltarea calităţilor şi deprinderilor motrice, constituind unul din cele mai valoroase mijloace atletice de acţionare în acest sens.

Astfel, este justificată introducerea acestui tip de alergare în programa şcolară de educaţie fizică precum şi în programa de instruire din unităţile sportive specializate.

Învăţarea alergării de garduri este, în mare măsură, favorizată de cunoaşterea de către elevi a alergării de viteză şi a săriturii în lungime, fapt care impune abordarea alergării de garduri după însuşirea de către elevi a celor două elemente tehnice menţionate.

Elementele constitutive ale alergării de garduri trebuie abordate în cadrul procesului de învăţare în următoarea succesiune metodică:

- exerciţii cu caracter pregătitor;
- învăţarea pasului peste gard şi a alergării între garduri;
- învăţarea trecerii primului gard cu plecare din start de jos;
- perfecţionarea tehnicii.

Gradul ridicat de tehnicitate al acestui element tehnic, precum şi valoarea sa deosebită în îmbunătăţirea indicilor calităţilor motrice (coordonare, viteză, detentă) impun prezenţa acestui mijloc atletic în instruirea copiilor încă de la vârste foarte mici (6-7 ani).

5.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru învăţarea alergării de garduri

Exerciţiile cu caracter pregătitor pentru însuşirea acestui element tehnic vizează două obiective principale:

- însuşirea trecerii din alergare peste diferite obstacole şi formarea ritmului de trei paşi în alergarea dintre obstacole;
- dezvoltarea calităţilor fizice specifice alergării de garduri: mobilitate (mai ales a articulaţiei coxofemurale) şi supleţe, detentă, viteză, rezistenţă specifică.

Exerciţii:

- trecere din alergare prin pas sărit peste o linie trasată pe sol, după care se continuă alergarea;
- acelaşi exerciţiu, cu trecere prin pas sărit peste mai multe linii trasate pe sol, distanţa dintre ele permiţând efectuarea a 3 paşi de alergare (5-6 m);
- acelaşi exerciţiu, cu trecere peste cercuri culcate sau linii duble (perechi) la aprox. 1 m una de alta, pentru a obliga executantul în execuţia unui zbor mai lung;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- treceri din alergare cu lansare liberă peste unul, apoi peste mai multe obstacole înalte de 20-40 cm, plasate la 5-6 m distanţă între ele;
- acelaşi exerciţiu cu uşoară dezaxare laterală a piciorului de bătaie de momentul trecerii peste obstacole.

Pe măsură ce elevii îşi însuşesc trecerea în viteză a obstacolelor şi ritmul alergării cu trei paşi între ele, dificultatea acestor exerciţii trebuie mărită prin creşterea treptată a distanţei dintre obstacole, apoi a înălţimii acestora. Aceste două elemente de creşterea a dificultăţii execuţiei nu se abordează simultan, ci succesiv - în trepte.

Pentru început creşte distanţa (păstrând aceeaşi înălţime), apoi creşte înălţimea obstacolelor (păstrând constantă distanţa).

Această regulă trebuie respectată pe tot parcursul procesului de învăţare, consolidare şi perfecţionare a tehnicii, urmărind ca în finalul instruirii să se ajungă la distanţe şi înălţimi prevăzute de regulamentul competiţional.

Dificultatea exerciţiilor poate fi mărită şi pe seama altor două elemente:

- mărirea numărului de obstacole;
- introducerea elementelor de întrecere (concurs, ştafete).

În cazul lucrului cu colective mai mari şi eterogene din punct de vedere valoric se recomandă lucrul pe grupe valorice, caracteristicile de înălţime a obstacolelor, precum şi distanţa dintre ele fiind adaptate nivelului de pregătire al fiecărui grup de elevi.

Având în vedere că însuşirea corectă a pasului peste gard este în mai mare măsură determinată de nivelul de dezvoltare a mobilităţii articulaţiei coxofemurale şi a coloanei vertebrale, începând încă din această etapă şi continuând pe toată durata etapei de învăţare, consolidare şi perfecţionare, exerciţiile speciale destinate acestui obiectiv trebuie să fie prezente în toate lecţiile.

Aceste exerciţii pot fi executate ca mijloace pentru încălzire specifică, dar şi în pauzele dintre repetări, combinate cu exerciţii de relaxare musculară şi articulară.

Pentru exemplificare, prezentăm o succesiune de asemenea exerciţii:

- îndoiri, extensii, răsuciri şi rotări de trunchi;
- fandări înainte, înapoi, lateral, oblic;
- pendularea unui picior în plan sagital cu sprijin lateral şi în plan frontal cu sprijinul mâinilor pe un suport;
- din aşezat pe o bancă de gimnastică sau pe sol, îndoiri de trunchi spre înainte şi spre fiecare picior, apoi (din aceeaşi poziţie) răsuciri de trunchi şi îndoiri laterale;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- cu un picior dezaxat lateral, flexat din articulaţia genunchiului şi sprijinit pe un suport, celălalt picior sprijinit pe sol: îndoirea trunchiului spre piciorul de sprijin, răsuciri şi îndoiri laterale spre piciorul aflat pe suport;
- acelaşi, cu schimbarea picioarelor;
- ocuparea poziţiei „peste gard" aşezat pe o bancă de gimnastică şi apoi pe sol; îndoirea trunchiului spre piciorul din faţă, răsucirea şi îndoirea trunchiului spre piciorul sprijinit lateral. La acest exerciţiu se poate executa, simultan cu îndoirea trunchiului spre înainte, imitarea acţiunii braţelor la pasul peste gard.

5.2.3. Învăţarea pasului peste gard şi a alergării între garduri

Această etapă trebuie precedată de unele exerciţii care favorizează o mai bună înţelegere a acţiunilor piciorului de atac, ale piciorului de bătaie, ale trunchiului şi braţelor în timpul executării trecerii gardului.

Exerciţii:

- imitarea acţiunii piciorului de atac, a braţului opus şi a trunchiului în momentul trecerii gardului. Acest exerciţiu se execută spre un perete (sau un obstacol fix), la început de pe loc, apoi din mers (cu retragere) şi alergare cu joc de gleznă. Este important să se urmărească ridicarea piciorului de atac în doi timpi: coapsă-gambă (îndoit-întins), acţiuni care se succed cu rapiditate, odată cu aplecarea trunchiului spre înainte peste piciorul de sprijin şi spre vârful piciorului de atac, mişcare însoţită de ducerea braţului opus piciorului de atac spre înainte. Celălalt braţ este dus îndoit spre înapoi.

  Execuţia acestui exerciţiu este favorizată de aşezarea unui gard lipit de perete sau a unei linii trasată pe perete, asupra căreia să execute acţiunea piciorului de atac şi a braţului opus. Pentru a favoriza lucrul piciorului de atac în doi timpi (îndoit-întins) se recomandă ca acest exerciţiu să se execute utilizând două garduri. Un gard va fi lipit de perete, iar celălalt va fi plasat în faţa acestuia, la o distanţă de 40-50 cm şi la o înălţime mai mică.
- Imitarea acţiunii piciorului de bătaie la pasul peste gard. Acest exerciţiu se poate executa cu sprijin lateral sau în faţă, precum şi din mers, având un gard plasat uşor lateral şi la o înălţime convenabilă. Braţele sunt sprijinite pe un suport, sau ajutat de un partener. Se execută tracţiuni repetate ale piciorului de bătaie (remorcă) prin dezaxare laterală, însoţită de avântarea spre înainte a corpului peste piciorul de sprijin (Fig, nr.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9). Odată însuşite, aceste două exerciţii vor fi executate pe toată durata etapei de învăţare-consolidare.

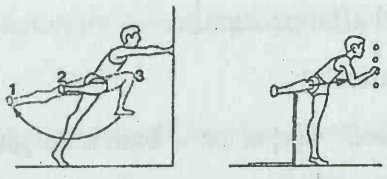


Fig. nr. 9

- din mers pe lângă gard, trecerea peste gard a piciorului de bătaie (Fig. nr. 10).

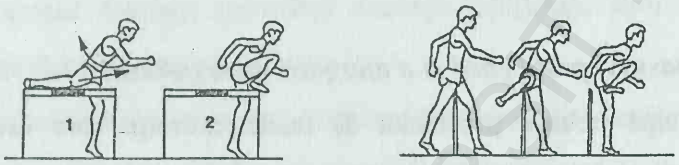


Fig. nr. 10

- din mers pe lângă gard, trecerea peste gard a piciorului de atac (Fig. nr. 11).

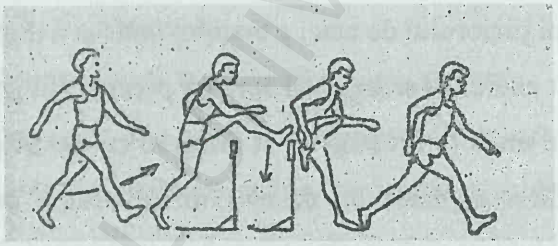


Fig. nr. 11

Aceste exerciţii se execută la început peste un singur gard şi apoi peste mai multe garduri. Avantajul prezentat de aceste exerciţii constă în faptul că atenţia executanţilor se îndreaptă exclusiv asupra unei singure părţi a corpului, determinând o execuţie corectă.

- treceri peste garduri din mers cu palmele sprijinite pe stinghia gardului. Gardurile trebuie fixate la o înălţime care să permită trecerea gardului fără probleme. În executarea acestui exerciţiu se va urmări:
  - ridicarea genunchiului piciorului de atac, cu gamba atârnând liberă;
  - pendularea gambei în sus şi înainte, odată cu acţiunea palmelor pe stinghie;
  - coborârea activă a piciorului de atac după gard, contactul cu solul fiind pe pingea;
  - pivotarea corpului spre înainte, spre piciorul de atac, imediat după ce acesta ia contact cu solul;
  - tragerea corectă a piciorului din spate şi executarea energică a următorului pas.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţiul se execută la început peste un singur gard, apoi peste mai multe garduri aşezate la o distanţă de aprox. 4m, care să permită efectuarea a 3 paşi între garduri.

- treceri peste garduri din mers, urmate de alergare accelerată. La acest exerciţiu gardurile sunt aşezate la o distanţă de 10-12 m. După trecerea gardului se execută 2-3 paşi rapizi de alergare, continuată cu mers în vederea trecerii următorului gard;
- treceri peste garduri din alergare cu lansare liberă şi intensitate moderată (pentru început) după care intensitatea creşte treptat;
- treceri peste garduri prin lansare cu start înalt şi apoi cu start de jos. Este necesar să se precizeze o anumită distanţă de la linia de plecare până la primul gard, astfel încât să se formeze deprinderea de a acoperi această distanţă cu un număr constant de paşi. Se va urmări, de asemenea, executarea bătăii pentru trecerea primului gard în acelaşi loc, la o distanţă optimă de gard;
- alergare peste mai multe garduri sub formă de întrecere.

Chiar dacă trecerea peste gard din alergare a fost pregătită printr-o succesiune largă de exerciţii, există pericolul apariţiei unor greşeli determinate (în primul rând) de un sentiment de teamă faţă de obstacolul ce trebuie trecut. Pentru a preveni aceste greşeli trebuie să fie luate următoarele măsuri:

- să fie utilizate garduri fără contragreutate sau confecţionate din materiale uşoare (plastic);
- în locul stinghiilor din lemn să fie utilizate stinghii din carton sau pânză groasă;
- aşezarea stinghiei în poziţie înclinată, cu partea mai coborâtă spre piciorul de bătaie, cu care începătorii lovesc (de cele mai multe ori) stinghia.

În măsura în care elevii îşi însuşesc în mod corespunzător pasul peste gard şi alergarea între garduri, dificultatea exerciţiilor trebuie mărită prin creşterea distanţei dintre garduri şi a înălţimii acestora, ţinându-se cont de recomandarea făcută la exerciţiile cu caracter pregătitor.

5.2.4. Exerciţii pentru perfecţionarea tehnicii alergării de garduri

Această etapă depăşeşte cadrul activităţilor de educaţie fizică şcolară, fiind specifică structurilor sportive specializate (clase speciale, licee cu program sportiv, cluburi sau asociaţii sportive). Este etapa în care sportivul va alege o probă pentru care prezintă aptitudini şi dovedeşte dorinţa de specializare în această probă, în scopul participării la competiţii oficiale.

Obiectivele etapei de perfecţionare pentru alergările de garduri sunt:

- dezvoltarea calităţilor fizice dominante pentru proba aleasă;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- perfecţionarea tehnicii pasului peste gard;
- perfecţionarea ritmului paşilor la alergarea între garduri;
- trecerea ultimului gard şi acţiunile efectuate în vederea sosirii.

Mai este necesar să se ia în consideraţie că în vederea specializării pentru una dintre probele de garduri care presupune şi alergarea în turnantă (200 m, 300 m, 400 m) este necesar să se înveţe pasul peste gard cu bătaie pe piciorul drept, piciorul de atac fiind stângul.

Perfecţionarea tehnicii la alergările de garduri nu poate fi realizată în condiţii optime fără a asigura (în prealabil) o pregătire fizică foarte bună. De aceea, exerciţiile pentru perfecţionarea tehnicii trebuie îmbinate cu exerciţii pentru îmbunătăţirea elasticităţii musculare, a mobilităţii articulare, a capacităţii de forţă-viteză şi a rezistenţei specifice.

Aceasta face ca cele mai multe exerciţii care conduc la perfecţionarea tehnicii să fie situate (în mare măsură) în afara antrenamentului sportiv, respectându-se condiţiile prevăzute de regulament.

Exerciţii:

- start de jos cu trecerea primului gard, în care se va urmări:
  - ritmul şi lungimea optimă a paşilor;
  - creşterea constantă a vitezei spre gard.
- start de jos cu trecere peste două sau mai multe garduri, în care se va urmări:
  - distanţa faţă de gard pentru executarea bătăii, precum şi locul de contact cu solul al piciorului de atac, după gard;
  - modul în care se execută atacul gardului, înălţimea optimă a zborului, acţiunea trunchiului şi a braţelor, trecerea în compensare a picioarelor peste gard, coborârea activă a piciorului de atac după gard, modul în care se execută aterizarea;

  La alergarea între garduri se va urmări:
  - ritmul şi lungimea optimă a paşilor, viteza cu care se parcurge distanţa dintre garduri, executarea aterizării fără devieri laterale faţă de linia mediană a alergării (axul alergării);
- start de jos cu trecere peste mai multe garduri, urmat de acţiuni specifice sosirii;

La acest exerciţiu este obligatoriu ca distanţa de la ultimul gard la linia de sosire să fie cea prevăzută de regulament (mai ales în probele pe distanţe scurte). Se va urmări:

- aterizarea echilibrată după ultimul gard;
- realizarea unei viteze cât mai ridicate pe această porţiune de alergare;
- acţiunile efectuate în vederea trecerii liniei de sosire (vezi alergările pe plat).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pe tot parcursul activităţii desfăşurate în vederea perfecţionării pasului peste gard trebuie să fie prezente exerciţiile pentru studiul acţiunilor piciorului de bătaie şi ale piciorului de atac, prezentate în etapa de învăţare-consolidare. La acestea se pot adăuga:

- studiul acţiunilor piciorului de bătaie şi ale celui de atac din deplasare pe lângă gard;
- treceri peste mai multe garduri cu distanţă micşorată, cu un pas de alergare între garduri;
- treceri peste garduri din alergare cu joc de glezină.

Pentru probele de 200 şi 400 m garduri, datorită distanţei mari dintre garduri, perfecţionarea pasului peste gard se realizează mai eficient prin următoarele exerciţii:

- pentru 200 m garduri – alergări cu lansare liberă cu 3 şi 5 paşi între garduri;
- pentru 400 m garduri – alergare cu lansare liberă (în turnantă) cu 5 şi 7 paşi între garduri.

Pentru aceste exerciţii distanţa dintre garduri se micşorează corespunzător, fapt care permite un număr mai mare de repetări ale pasului peste gard. Aceste exerciţii trebuie executate atât în turnantă, cât şi în linie dreaptă.

La probele de 200 m şi 400 m garduri, ritmul paşilor în alergarea până la primul gard şi între garduri se perfecţionează prin parcurgerea repetată a unor porţiuni cu distanţe regulamentare.

5.2.5. Greşeli frecvente la alergarea de garduri. Cauzele, prevenirea şi corectarea lor

a) Greşeli la start

- ***plecarea nu se face cu viteză maximă***

  Cauza: teama alergătorului de obstacol

  Se corectează prin: starturi repetate cu trecere peste 1-2 garduri mai joase.

- ***alergătorul se îndreaptă prea repede şi paşii nu cresc progresiv***

  Cauze:

  - teama de obstacol;
  - cunoaşterea insuficientă a startului de jos la alergarea pe plat;
  - forţa picioarelor insuficient dezvoltată.

  Se corectează prin:

  - starturi şi lansări de la start pe plat;
  - starturi repetate cu trecere peste 1-2 garduri joase.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Greşeli la pasul peste gard

Greşeli la atacul gardului

- ***atac cu piciorul întins sau foarte puţin flexat***, ceea ce duce la un zbor înalt şi planat.

  Se corectează prin:

  - atacuri la perete;
  - alergare pe lângă gard cu trecerea peste gard a piciorului de atac.

- ***răsucirea trunchiului de aceeaşi parte cu piciorul de atac, având ca efect dezechilibrarea la aterizare***

  Se corectează prin:

  - atacuri la perete, direcţia acţiunii piciorului de atac fiind marcată printr-un reper pe perete;
  - trecere peste garduri cu stinghii marcate pentru direcţia de acţiune a piciorului de atac.

- ***aplecarea insuficientă sau prea pronunţată a trunchiului în momentul atacului, ceea ce determină o traiectorie de zbor prea lungă sau prea scurtă şi înaltă.***

  Cauza: distanţa prea mare sau prea mică de la locul de bătaie până la gard.

  Se corectează prin:

  - exerciţii de atac la perete;
  - treceri peste mai multe garduri cu lansare liberă, marcându-se locul optim (zona) în care trebuie făcută bătaia.

Greşeli la faza de zbor

- ***zbor prea înalt***

  Cauze:

  - bătaie prea aproape de gard;
  - lungirea pasului care precede bătaia;
  - poziţia verticală sau rămasă pe spate a corpului în momentul bătăii;
  - atacul gardului cu piciorul întins sau foarte puţin flexat;
  - teama de obstacol.

  Se corectează prin:

  - exerciţii de atac executate la perete;
  - alergări peste garduri joase cu lansare liberă;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- marcarea pe sol a lungimii ultimului pas.

- ***necoordonare între coborârea piciorului de atac şi ridicarea piciorului de bătaie***

Cauze:

- deprindere greşită;
- teama de obstacol.

Se corectează prin:

- imitarea acţiunii piciorului de bătaie din stând sprijinit în faţa gardului;
- tracţiunea piciorului de bătaie din mers pe lângă gard, sau direct pe gard;
- treceri ale piciorului de bătaie şi ale piciorului de atac pe lângă gard, din alergare;
- treceri peste garduri mai joase, din alergare cu joc de glezne.

Greşeli la aterizare

- ***aterizare blocată – ceea ce produce scăderea vitezei alergării***

Cauze:

- întârzierea coborârii piciorului de atac;
- trunchiul rămâne pe spate în momentul aterizării.

Se corectează prin:

- coborârea rapidă a piciorului de atac după trecerea gardului;
- corectarea acţiunii piciorului de atac prin alergări pe lângă garduri cu trecerea peste gard a piciorului de atac.

- ***devierea piciorului de atac de la linia mediană a alergării spre piciorul de bătaie în momentul aterizării***, fapt care determină o alergare şerpuită între garduri.

Cauze:

- în momentul atacului gardului nu se angajează suficient umărul opus piciorului de atac;
- la tragerea piciorului de bătaie şi trecerea acestuia peste gard nu se compensează această mişcare prin mişcarea braţului celălalt spre înapoi şi a umărului.

Se corectează prin:

- atacuri efectuate la perete, cu accent asupra angajării în acţiune a braţului şi umărului opus piciorului de atac;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- trecerea piciorului de bătaie peste gard din alergare pe lângă garduri, cu accent asupra mişcării prin lateral înapoi a braţului şi umărului de aceeaşi parte cu piciorul de bătaie;
- treceri peste garduri mai joase, din alergare cu lansare liberă, urmărindu-se angajarea braţului şi a umărului opus piciorului de atac în momentul atacării gardului şi a mişcării prin lateral înspre înapoi a braţului şi umărului de aceeaşi parte cu piciorul de bătaie.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 6 – Metodica predării exerciţiilor de sărituri

6.1. Obiectivele cursului

6.2. Conţinutul cursului

6.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea şi învăţarea principalelor noţiuni privind predarea-învăţarea săriturilor;
- Cunoaşterea, învăţarea şi aprofundarea structurilor metodice privind predarea-învăţarea săriturii în înălţime;
- Cunoaşterea şi înţelegerea principalelor greşeli care pot apărea în procesul de predare-învăţare a săriturilor în înălţime, precum şi a modalităţilor de prevenire a acestor greşeli.

6.2. Conţinutul cursului

6.2.1. Consideraţii generale privind predarea-învăţarea săriturilor

6.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru sărituri

6.2.3. Metodica predării săriturii în înălţime – aspecte generale

6.2.4. Metodica predării săriturii în înălţime procedeul „păşire"

6.2.5. Metodica predării săriturii în înălţime procedeul „răsturnare dorsală"

6.2.6. Greşeli frecvente la săritura în înălţime

6.2.1. Consideraţii generale privind predarea-învăţarea săriturilor

Nivelul ridicat de complexitate tehnică pe care îl implică elementele tehnice de sărituri (înălţime, lungime, triplusalt, prăjină), precum şi al procedeelor tehnice prin care acestea sunt „convertite" în performanţe atletice, face ca abordarea acestora în cadrul lecţiilor de educaţie fizică sau chiar de antrenament sportiv (la nivel de începători) să nu poată fi realizată în mod direct. De aceea, în metodologia predării exerciţiilor de sărituri se impune o etapă constituită din exerciţii cu caracter pregătitor pentru toate săriturile.

Această etapă trebuie să conducă la îndeplinirea unor obiective, cum ar fi:

- dezvoltarea calităţilor fizice specifice săriturilor (distanţă, viteză, coordonare);
- învăţarea bătăii unilaterale (pe un singur picior) din alergare şi stabilirea piciorului de bătaie;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- dezvoltarea capacităţii de coordonare a mişcărilor în timpul zborului şi de amortizare elastică a şocului produs la aterizare;
- formarea unor deprinderi specializate de percepţie spaţială concretizate în realizarea unei alergări cursive, fără modificarea brutală a paşilor, pentru a nimeri locul de bătaie şi realizarea unui sistem de traiectorii de zbor în concordanţă cu scopul săriturii.

6.2.2. Exerciţii cu caracter pregătitor pentru sărituri

a) sărituri diferite, executate pe loc, cu bătaie pe un picior sau cu bătaie pe ambele picioare:

- sărituri „ca mingea", cu întoarcere 90^0, 180^0 sau 360^0 în timpul zborului spre stânga şi spre dreapta;
- sărituri ca mingea intercalate (după un anumit număr) cu sărituri mai înalte în timpul cărora se pot executa mişcări ca: ridicarea genunchilor la piept, ridicarea în echer a ambelor picioare, depărtarea picioarelor în plan frontal, sagital, extensia corpului, pendularea gambelor înapoi, diferite mişcări ale braţelor etc.;
- sărituri ca mingea cu aterizare în diferite poziţii: în ghemuit, în fandat, cu braţele în diferite poziţii etc.;
- sărituri ca mingea cu executarea unor mişcări la fiecare fază de zbor: bătăi din palme, pendularea alternativă a picioarelor, ridicarea unui genunchi la piept, pendularea în plan sagital a unui picior (întins din articulaţia genunchiului).

b) Sărituri cu deplasare executate cu bătaie pe un picior sau pe ambele picioare:

- succesiune de paşi săltaţi;
- sărituri din ghemuit în ghemuit cu deplasare;
- succesiune de paşi săriţi;
- combinaţii (alternări) de paşi săriţi cu paşi săltaţi: stg – stg, dr – dr
  stg – stg, dr, stg – stg
  dr – dr, stg, dr – dr
- sărituri din alergare sau intercalate cu paşi de alergare; paşi săriţi intercalaţi cu 2, 4, 6 paşi de alergare, bătaia executându-se pe acelaşi picior şi intercalaţi cu 3, 5, 7 paşi de alergare, bătaia executându-se alternativ pe un picior şi pe celălalt;
- sărituri din alergare: pe, peste şi de pe diferite obstacole;
- sărituri cu atingerea unor obiecte suspendate cu braţul sau cu piciorul oscilant, cu ambele braţe simultan, cu ambele braţe succesiv, cu genunchiul piciorului oscilant, cu pieptul, cu capul;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- sărituri din alergare cu executarea în timpul zborului a unor mişcări prestabilite: bătăi din palme, depărtarea picioarelor în plan frontal şi sagital, ridicarea genunchilor la piept, ridicarea picioarelor în echer, întoarceri 90^0, 180^0, cu prinderea şi pasarea unor obiecte;
- sărituri din alergare, cu executarea unor acţiuni în timpul zborului şi aterizare în poziţii prestabilite: în genunchi, în fandat, cu latura sau cu spatele spre direcţia săriturii etc.

O bună parte din exerciţiile pregătitoare pentru sărituri pot fi incluse în parcursuri aplicative, ştafete sau jocuri de mişcare. Acest fapt stimulează interesul elevilor şi determină o mai bună participare a acestora la activităţile desfăşurate.

Alegerea şi dozarea exerciţiilor pregătitoare pentru sărituri trebuie să corespundă particularităţilor de vârstă şi nivelului de pregătire a executanţilor, avându-se în vedere că în cadrul unui sistem de lecţii să se asigure o gradare ascendentă a acestor exerciţii atât în privinţa volumului, intensităţii, cât şi (mai ales) complexităţii acestor exerciţii.

Dozarea acestor exerciţii pregătitoare se poate realiza prin:

- **distanţă** în cazul săriturilor cu deplasare;
- număr de repetări – la săriturile de pe loc.

Conţinutul pauzelor trebuie să cuprindă exerciţii de respiraţie, de relaxare, pentru mobilitate articulară şi elasticitate musculară.

Având în vedere că învăţarea tehnicii în probele de sărituri este în mare măsură condiţionată de o bună elasticitate a musculaturii picioarelor şi de mobilitatea articulaţiei coxo-femurale şi a coloanei; în această etapă cu caracter pregătitor, dar şi mai târziu, în etapa de învăţare-consolidare, este necesar să se asigure un volum mare de exerciţii în acest scop.

În cadrul lecţiei de educaţie fizică exerciţiile de sărituri care solicită organismul la eforturi de intensitate ridicată, precum şi cele care contribuie la dezvoltarea capacităţii coordinative, trebuie incluse în veriga ce vizează pregătirea organismului pentru efort, sau imediat după aceasta.

Exerciţiile cu grad mai mare de solicitare a organismului şi care au ca scop dezvoltarea capacităţii de forţă-viteză (detentă) a musculaturii picioarelor, trebuie incluse la sfârşitul lecţiei de educaţie fizică, în cadrul verigii alocate calităţilor motrice.

Exerciţiile pregătitoare pentru sărituri pot avea un caracter general (asigurând pregătirea fizică generală), dar pot avea şi un caracter special, în situaţia în care sunt selectate anumite exerciţii care prin structura lor şi prin modul în care sunt executate, favorizează formarea unor deprinderi specifice pentru o anumită probă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6.2.3. Metodica predării săriturii în înălţime – aspecte generale

Din multitudinea variantelor de trecere peste ştachetă, variante care defineau procedeele tehnice pentru proba de săritură în înălţime, întâlnite cu ani în urmă în competiţiile atletice, în ultima perioadă, în majoritatea covârşitoare, atleţii folosesc procedeul „răsturnare dorsală".

Avantajele acestui procedeu rezultă atât dintr-un randament mai ridicat la trecerea ştachetei, comparativ cu alte procedee, cât şi din simplitatea sa, fapt care-l face mai accesibil pentru cei care doresc să se specializeze în această probă.

Chiar în aceste condiţii, şi-a păstrat actualitatea şi utilitatea una din cele mai veche tehnici de trecere a ştachetei: săritura prin procedeul „păşire".

Datorită unei eficienţe scăzute la trecerea ştachetei, acest procedeu nu este abordat ca tehnică pentru concurs, fiind, însă, extrem de eficient ca mijloc de acţionare pentru învăţarea procedeului „răsturnare dorsală".

6.2.4. Metodica predării săriturii în înălţime procedeul „păşire"

Iniţierea elevilor în tehnica săriturii în înălţime trebuie să înceapă în mod obligatoriu, după părerea noastră, prin învăţarea săriturii cu păşire, având ca argumente următoarele consideraţii:

- formează obişnuinţa desprinderii pe verticală, ceea ce conduce la prevenirea unei greşeli frecvente la începători, în situaţia abordării directe a săriturii prin răsturnare dorsală, şi anume, grăbirea răsturnării în vederea trecerii ştachetei, în detrimentul desprinderii pe verticală;
- elanul şi bătaia la săritura cu păşire sunt apropiate ca structură tehnică de modul în care aceste faze se execută la săritura cu răsturnare dorsală, favorizând transferul pozitiv;
- prin răsucirea corpului şi atacarea dorsală a ştachetei se poate trece foarte uşor de la tehnica de zbor prin păşire la tehnica prin răsturnare dorsală.

În vederea abordării acestei sărituri, din grupa exerciţiilor cu caracter pregătitor, este necesar să fie selectate şi repetate acele exerciţii care favorizează însuşirea desprinderii verticale, sincronizarea acţiunii piciorului de avântare (atac) şi a celui de impulsie (bătaie) şi dezvoltă capacitatea de coordonare a mişcărilor în timpul zborului.

Modul de executare a acestor exerciţii trebuie să fie cât mai apropiat de mişcările specifice acestei tehnici de trecere a ştachetei. Importanţa exerciţiilor cu caracter pregătitor decurge din faptul că pentru acest procedeu tehnic nu există succesiune de exerciţii speciale

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

de învăţare, aceasta realizându-se prin abordarea directă a săriturii, cu toate fazele sale componente, în condiţii uşurate de execuţie.

Exerciţii:

- pendularea unui picior din stând cu sprijin lateral. Mişcarea de pendulare a piciorului trebuie să fie executată cu amplitudine mare şi cu o anumită accelerare spre înainte. În acelaşi timp trebuie să se aibă în vedere ca în timpul executării acestui exerciţiu, corpul să rămână în poziţie verticală;
- acelaşi exerciţiu, însoţit de o rulare de la călcâi la vârf a piciorului de sprijin, simultan cu pendularea anterioară a piciorului liber;
- desprinderi intercalate cu doi paşi de mers, la început într-un tempo mai lent, apoi cu un tempo mai rapid şi cu o anumită ritmare specifică; alunecarea peste piciorul de atac, aşezarea pe călcâi a piciorului de bătaie (blocare), avântarea piciorului liber şi a braţelor, rulare de la călcâi spre vârf a piciorului de bătaie urmată de desprinderea de pe sol. Aterizarea are loc pe piciorul de bătaie;
- acelaşi exerciţiu executat din mers, apoi din alergare cu elan oblic de 3-5 paşi şi atingerea unor repere plasate la înălţimea pieptului cu laba piciorului oscilant (de atac). La acest exerciţiu pendularea se execută cu piciorul dinspre reperul care trebuie atins, iar bătaia pe piciorul depărtat;
- desprinderi repetate intercalate cu 2-4 paşi de mers şi alergare, cu forfecarea picioarelor în timpul zborului şi aterizare pe piciorul de bătaie;
- sărituri peste ştachetă cu elan perpendicular şi aterizare în poziţia ghemuit;
- sărituri cu elan oblic de 3-5 paşi şi trecerea ştachetei prin forfecarea picioarelor. (Fig. nr. 12)

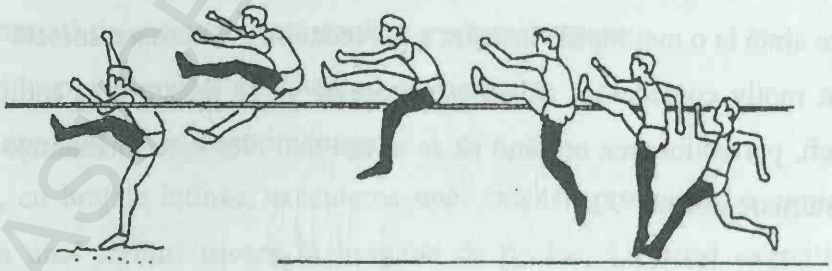


Fig. nr. 12

În acest exerciţiu ce reprezintă, de fapt, săritura integrală prin păşire, trebuie să se aibă în vedere următoarele elemente:

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- unghiul elanului trebuie să fie cuprins între 35^0 şi 45^0, cu uşoară deviere spre interior (spre partea piciorului de bătaie) a ultimilor 2-3 paşi, fapt care favorizează trecerea bazinului peste ştachetă;
- trecerea succesivă, în compensaţie, a picioarelor peste ştachetă; piciorul de bătaie trebuie ridicat în contul coborârii piciorului oscilant (de atac), dincolo de ştachetă.

Dacă profesorul apreciază că este necesar, trecerea picioarelor peste ştachetă poate fi uşurată (la primele încercări) prin aşezarea ştachetei în poziţie oblică, cu partea mai coborâtă opusă locului unde se execută bătaia;

- executarea aterizării pe piciorul de atac cu o uşoară răsucire a corpului spre piciorul de bătaie pentru a grăbi trecerea bazinului dincolo de ştachetă.

Perfecţionarea tehnicii

Se realizează pe fondul repetării globale a săriturii cu elan scurt de 3-5 paşi şi cu elan complet de 7-9 paşi, ştacheta fiind ridicată la înălţimi medii şi mari.

În cadrul acestei etape rămân în atenţia profesorului elementele menţionate anterior pentru învăţarea deprinderii şi a zborului peste ştachetă. La acestea se adaugă:

- precizia şi ritmul elanului;
- sincronizarea acţiunilor piciorului de atac, a braţelor şi a piciorului de bătaie în vederea desprinderii;
- verificarea gradului de stabilitate a tehnicii şi a capacităţii de performanţă prin sărituri la înălţimi mari şi sub formă de concurs.

Pe toată durata învăţării şi perfecţionării tehnicii acestui procedeu nu trebuie să se omită faptul că abordarea sa reprezintă (în şcoală) unul din mijloacele prin care se realizează obiectivele specifice educaţiei fizice, iar în cadrul antrenamentului sportiv, reprezintă o etapă intermediară care ajută la o mai rapidă însuşire a procedeului „răsturnare dorsală".

Din acest motiv considerăm că nu este necesar să se insiste prea mult asupra unor detalii ale tehnicii, perfecţionarea urmând să se axeze mai ales spre elementele transferabile procedeului „răsturnare dorsală".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6.2.5. Metodica predării săriturii în înălţime procedeul „răsturnare dorsală"

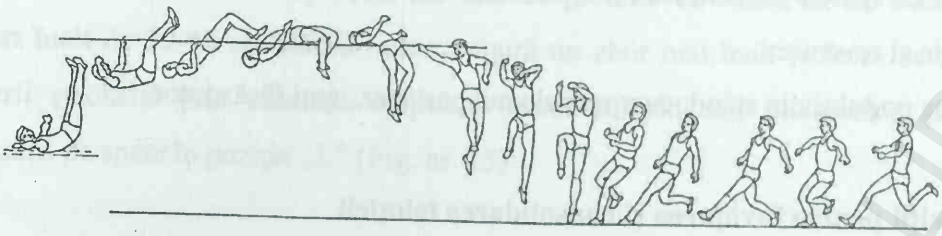


Fig. nr. 13

Procedeul tehnic „răsturnare dorsală" a câştigat o răspândire uluitoare într-un interval de timp destul de scurt, ajungând singurul procedeu abordat de către săritorii în înălţime în scop competiţional. Acest fenomen se explică prin eficienţa zborului deasupra ştachetei, precum şi simplităţii sale biomecanice, fapt care îl face uşor de învăţat.

Datorită asemănării cu săritura prin păşire, unele elemente ale tehnicii acestui procedeu, însuşite de către elevi, se transferă foarte uşor la săritura prin răsturnare dorsală, uşurând învăţarea.

Dificutăţile abordării acestui procedeu sunt mai mult de ordin material. Aterizarea, care se face pe spate, în zona dorsală a coloanei vertebrale şi pe omoplaţi, impune existenţa unei suprafeţe moi (saltele), în scopul înlăturării pericolelor de accidentare.

Exerciţiile cu caracter special, de învăţare şi consolidare a tehnicii acestui procedeu, trebuie precedate de unele exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii coloanei vertebrale, a forţei musculaturii spatelui şi ai muşchilor flexori ai coapsei pe bazin (abdominali):

- din poziţia culcat dorsal, îndoirea şi aducerea genunchilor la piept şi apucarea lor cu palmele, urmată de executarea unor rulări repetate pe spate;
- rostogoliri înapoi executate din ghemuit în ghemuit;
- cilindrul, executat din rostogolire înapoi;
- din stând, cu braţele întinse, executarea unei extensii pronunţate a corpului, urmate de executarea unei sărituri uşoare în lungime de pe loc. La acest exerciţiu se urmăreşte trecerea rapidă, în timpul zborului, din extensie în echer, urmată de aterizare în ghemuit;
- din culcat dorsal pe lada de gimnastică sau pe saltele supraînălţate, picioarele atârnând liber peste marginea saltelelor, braţele sprijinite de un partener sau de un suport, - ridicarea ambelor picioare în poziţie verticală. Acest exerciţiu poate fi executat şi pe saltele aşezate pe o bancă de gimnastică într-o poziţie verticală. Acest exerciţiu poate fi

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

executat şi pe saltele aşezate pe o bancă de gimnastică într-o poziţie curbată, corpul executantului fiind în extensie;

- din aşezat cu spatele la scara fixă şi apucat cu braţele deasupra umerilor, ridicarea corpului în extensie şi revenire;
- executarea podului din stând, cu ajutorul unui partener, apoi fără ajutor.

Exerciţii pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii

a) Exerciţii fără ştachetă:

Aceste exerciţii au ca scop obişnuirea elevilor cu executarea elanului şi a bătăii cu rotare în ax longitudinal şi de a realiza în timpul zborului o a doua rotaţie, în plan transversal:

- alergare cu pas săltat; desprindere mai înaltă pe piciorul de bătaie, piciorul liber execută mişcarea de pendulare în direcţia umărului opus;
- cu elan scurt, de 3-5 paşi, desprindere cu rotarea corpului în ax longitudinal 180^0 şi aterizare pe piciorul de bătaie. Se urmăreşte şi avântarea piciorului de atac, printr-o mişcare accelerată, flexat din articulaţia genunchiului, spre umărul opus;
- acelaşi exerciţiu executat cu elan în arc de cerc şi cu uşoară înclinare a corpului spre interior;
- cu elan de 1 pas şi apoi cu elan de 3-5 paşi, în arc de cerc, desprinderi cu rotirea şi extensia corpului în timpul zborului. Exerciţiul se execută spre un partener care sprijină cu palmele spatele executantului în timpul zborului;
- săritură cu elan de 3-5 paşi şi întoarcere în zbor 180^0 cu aterizare în şezând pe saltelele supraînălţate, cu faţa spre locul de bătaie;
- acelaşi exerciţiu în poziţia culcat dorsal şi cu picioarele atârnând libere peste marginea saltelelor (Fig. nr. 14).

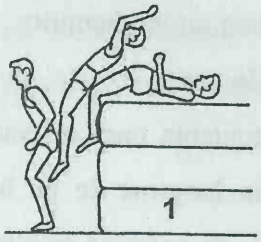


Fig. nr. 14

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţii la ştachetă:

- sărituri de pe loc cu plonjare dorsală, bătaia fiind executată pe ambele picioare. Exerciţiul poate fi executat cu bătaie pe sol, dar este de preferat ca bătaia să fie executată pe un suport înalt de 30-40 cm (lădiţă) care asigură un zbor mai înalt şi favorizează învăţarea trecerii ştachetei prin extensia corpului, momentul ridicării picioarelor şi executarea aterizării pe spate în poziţia „L" (Fig. nr. 15)

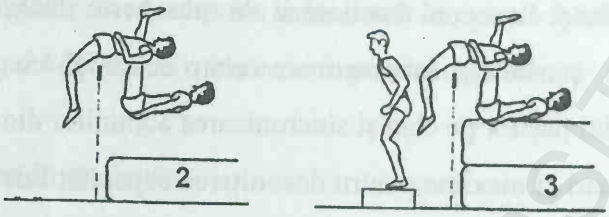


Fig. nr. 15

La acest exerciţiu, pentru început, executantul poate fi ajutat de doi parteneri, plasaţi în faţă, înaintea ştachetei şi care îl sprijină cu mâinile sub spate, prelungindu-i astfel zborul. Cu toate că acest exerciţiu este foarte util pentru învăţarea zborului, nu este recomandat să fie folosit în mod abuziv, deoarece poate conduce (mai ales la începători) la formarea deprinderii greşite de a executa bătaia pe ambele picioare. De aceea, după efectuarea lui se recomandă executarea unor desprinderi în faţa ştachetei cu elan de 3-5 paşi şi cu bătaie pe un singur picior;

- sărituri cu elan de 3-5 paşi şi apoi cu elan de 9-11 paşi. La început, ştacheta nu trebuie să depăşească înălţimea saltelelor, pentru a evita formarea deprinderii greşite de a grăbi ridicarea picioarelor pentru trecerea ei. Mai apoi, ştacheta se ridică treptat, executându-se sărituri la înălţimi joase, medii şi mari, în care trebuie să se urmărească:
  - precizia, ritmul şi cursivitatea elanului, precum şi curba arcului de cerc sau spirală pe care acesta se desfăşoară;
  - modul în care este aşezat piciorul de bătaie după ultimul pas, distanţa faţă de planul vertical al ştachetei şi unghiul faţă de ştachetă;
  - modul în care se face aterizarea şi care poate oferi informaţii asupra unor eventuale greşeli în faza de zbor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Perfecţionarea tehnicii

Obiectivele acestei etape sunt similare cu cele ale etapei anterioare, dar în condiţii ridicate privind precizia mişcărilor şi a solicitării de efort.

Perfecţionarea se realizează, mai ales, prin execuţii integrale, la înălţimi medii şi mari cu elan redus şi cu elan complet. Dintre exerciţiile executate anterior, pot fi utilizate în scopul perfecţionării tehnicii, următoarele:

- treceri peste ştachetă prin plonjare dorsală cu bătaie pe ambele picioare, în partea de încălzire specifică, dar şi cu scopul ameliorării zborului peste ştachetă;
- desprinderi în faţa ştachetei, executate cu elan scurt şi cu elan complet pentru îmbunătăţirea ritmului paşilor pe elan şi sincronizarea acţiunilor din timpul bătăii;
- sărituri la înălţimi mari şi maxime pentru dezvoltarea capacităţii de concentrare a atenţiei, de mobilizare a voinţei, pentru valorificarea stabilităţii tehnicii şi a capacităţii de performanţă;
- executarea de sărituri în serie (8 – 12 sărituri) la înălţimi mai mici cu 5-10 cm decât recordul personal, în care să se realizeze un număr cât mai mare de încercări reuşite.

Acest exerciţiu poate fi executat şi la înălţimi mai mari decât recordul personal.

6.2.6. Greşeli frecvente la săritura în înălţime

În săritura în înălţime, cele patru faze care constituie mecanismul de bază al tehnicii (elanul, bătaia, zborul şi aterizarea) se află în strânsă legătură, condiţionându-se reciproc.

Unele greşeli tehnice care apar la efectuarea elanului, determină, de cele mai multe ori, apariţia unor greşeli la executarea bătăii, acestea, la rândul lor, generând apariţia unor greşeli ale fazei de zbor sau de aterizare.

Greşeli la elan

- ***alergarea cu paşi prea mari sau prea mici; potrivirea paşilor; pierderea vitezei pe ultimii paşi ai elanului; poziţia prea înaltă a corpului în timpul alergării sau prea joasă, cu trunchiul prea în faţă sau prea în spate.***

Aceste greşeli au ca rezultat o insuficientă pregătire a săritorului în vederea executării bătăii şi a obţinerii traiectoriei optime de zbor.

Cauze:

- teama de ştachetă;
- insuficientă pregătire de a executa bătaia din alergare;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- nu se cunoaşte în suficientă măsură alergarea pe plat.

Se corectează prin:

- alergări cu accelerare şi cu pas lansat pe pistă;
- desprinderi repetate în plan vertical, intercalate cu 2-4-6- paşi de alergare;
- etalonarea precisă a elanului şi executarea de desprinderi în faţa ştachetei;
- sărituri la înălţimi joase cu elan complet.

- ***lungirea sau scurtarea exagerată a ultimului pas, care precede bătaia; piciorul de bătaie nu este pregătit (încărcat) în momentul începerii bătăii. Acestea conduc la diminuarea eficienţei bătăii şi la o traiectorie greşită de zbor***

Cauze:

- teama de ştachetă;
- ritmul ultimilor 3-5 paşi ai elanului este greşit executat;
- săritorul nu şi-a însuşit pregătirea bătăii prin trecerea rapidă a corpului (prin alunecarea corpului) peste piciorul de atac la penultimul pas.

Se corectează prin:

- desprinderi intercalate cu doi paşi de mers şi apoi de alergare, cu aterizare pe piciorul de bătaie. Se insistă asupra următoarelor elemente: alunecarea corpului peste piciorul de atac uşor flexat; trecerea rapidă a piciorului de bătaie spre înainte şi aşezarea lui pe călcâi; avântarea piciorului de atac şi a braţelor înainte şi în sus (la început) apoi şi spre umărul opus; rulare pe piciorul de bătaie de la călcâi spre vârf, urmată de desprindere;
- desprinderi cu elan redus de 3-5 paşi în faţa ştachetei sau spre alte repere, lungimea optimă a ultimilor trei paşi fiind vizibil marcată pe sol.

- ***aşezarea pe sol a piciorului de bătaie paralel cu ştacheta, fapt care duce la diminuarea efectului bătăii, la o traiectorie de zbor aproape paralelă cu ştacheta sau la înclinarea exagerată a corpului spre ştachetă în momentul executării bătăii***

Cauze:

- elanul este greşit etalonat, motiv pentru care se aleargă pe lângă ştachetă pentru a nimeri locul de bătaie;
- arcul de cerc al elanului (la răsturnarea dorsală) este prea larg şi-l conduce pe săritor într-o poziţie paralelă cu ştacheta;
- impresia săritorului că poziţia „cu latura spre ştachetă" în momentul bătăii favorizează trecerea ştachetei.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Se corectează prin:

- etalonarea precisă a elanului;
- limitarea curburii elanului prin jalonarea unui culuar în interiorul căruia trebuie să se execute alergarea;
- sărituri la înălţimi joase şi medii cu accent asupra corectării elanului şi a unghiului faţă de ştachetă, unghi în care se aşează piciorul de bătaie.

Greşeli la bătaie

- ***blocare prea accentuată prin lungirea exagerată a ultimului pas şi rămânerea corpului înclinat înapoi, sau trecerea prea rapidă peste piciorul de bătaie prin scurtarea accentuată a ultimului pas şi începerea bătăii cu corpul în poziţie aproape verticală.***

Cauze:

- elanul greşit etalonat;
- săritorul nu are formată deprinderea de a executa bătaia din alergare.

Se corectează prin:

- marcarea pe sol a lungimii optime a ultimilor 3 paşi ai elanului şi executarea unor desprinderi în faţa ştachetei;
- sărituri la înălţime joase şi medii cu elan scurt şi elan complet, pentru corectarea ultimilor paşi ai elanului, precum şi pentru poziţionarea corectă a corpului în momentul bătăii.

- ***nesincronizarea acţiunilor piciorului de bătaie cu al piciorului de atac şi ale braţelor. Aceasta poate determina un zbor prea vertical, când avântarea este prematură, sau un zbor prea lung cu pierdere de înălţime, atunci când acţiunea forţelor de avântare este întârziată.***

Cauze:

- nu s-a însuşit (încă din etapa pregătitoare) deprinderea de a coordona impulsia cu avântarea;
- blocarea prea accentuată la începerea bătăii, fapt care determină grăbirea avântării, sau trecerea prea rapidă peste piciorul de bătaie, întârziind, astfel, avântarea.

Se corectează prin:

- desprinderi cu accent asupra coordonării acţiunii piciorului de bătaie cu a piciorului de atac şi a braţelor; se execută din mers, apoi din alergare şi cu atingerea unor obiecte suspendate cu genunchiul piciorului de atac.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- *înclinarea exagerată a trunchiului spre ştachetă în momentul bătăii. Aceasta determină efectuarea impulsiei mult înafara centrului de greutate, micşorând înălţimea zborului.*

Cauze:

- tehnica bătăii nu este însuşită corespunzător;
- săritorul are impresia că favorizează, în acest fel, zborul peste ştachetă.

Se corectează prin:

- exerciţiile pentru desprindere enunţate anterior.

- *desprinderea spre ştachetă se face cu partea laterală a corpului şi nu prin răsucirea acestuia, cu tendinţa de a ajunge cu spatele spre ştachetă, odată cu începerea bătăii.*

Cauze:

- arcul de cerc pe care se desfăşoară ultima parte a elanului are raza prea mare şi din această cauză săritorul se îndreaptă spre ştachetă aproape în linie dreaptă;
- săritorul nu se răsuceşte şi nu înaintează umărul dinspre piciorul de atac;
- piciorul de atac este avântat înainte şi nu spre umărul opus.

Se corectează prin:

- corectarea şi reetalonarea elanului;
- desprinderi în faţa ştachetei cu accent asupra răsucirii corpului;
- sărituri la înălţimi medii şi joase cu accent asupra acestor elemente.

Greşeli la faza de zbor

La săritura prin păşire

- *săritorul nu-şi răsuceşte corpul în timpul zborului peste ştachetă, rămânând cu pieptul pe direcţia de deplasare pe elan.*

Acest fapt poate determina doborârea ştachetei cu piciorul de atac la începerea zborului sau cu şezuta în punctul maxim al înălţării şi cu piciorul de bătaie în faza descendentă a traiectoriei de zbor.

Cauze:

- ultimii 2-3 paşi ai elanului sunt executaţi în linie dreaptă şi nu în arc de cerc;
- corpul nu se răsuceşte în momentul bătăii;
- piciorul de atac pendulează direct spre ştachetă şi nu cu uşoară deviere spre piciorul de bătaie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Se corectează prin:

- verificarea direcţiei ultimilor paşi ai elanului;
- desprinderi fără stachetă şi în faţa ştachetei cu accent pe răsucirea trunchiului spre piciorul de bătaie şi asupra direcţiei piciorului de atac;
- sărituri la înălţimi joase şi medii în care se urmăresc aceste elemente.

- ***după depăşirea ştachetei, piciorul de atac întârzie coborârea, astfel încât ridicarea piciorului de bătaie este compensată prin coborârea bazinului, ducând la doborârea ştachetei.***

Cauze:

- nu s-a însuşit mişcarea de forfecare a picioarelor;
- teama de a nu doborî ştacheta prin coborârea piciorului de atac;
- corpul nu se răceşte în timpul zborului pentru a grăbi trecerea bazinului peste ştachetă, mişcare care favorizează şi forfecarea picioarelor;
- acţiunea piciorului de atac în momentul bătăii are loc sub un unghi prea mare faţă de ştachetă.

Se corectează prin:

- verificarea ultimilor paşi ai elanului şi a modului în care se face bătaia;
- desprinderi în faţa ştachetei cu elan redus şi complet, în care trebuie să se urmărească răsucirea corpului în timpul bătăii şi direcţia în care acţionează piciorul de atac;
- desprinderi intercalate cu 3-5 paşi de mers, apoi de alergare cu executarea forfecării picioarelor în timpul zborului, urmate de aterizare pe piciorul de atac;
- săriturile ştacheta poziţionată oblic, cu partea mai joasă în partea opusă elanului, pentru a uşura acţiunea de forfecare a picioarelor.

La săritura răsturnare dorsală

- ***trecerea ştachetei se face cu partea laterală a corpului („în steag") ceea ce duce la rezultat inferior.***

Cauze:

- ultima parte a elanului este paralelă cu ştacheta şi pe un arc de cerc cu raza prea mare;
- piciorul de bătaie este aşezat paralel cu ştacheta;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- nu este coordonată mişcarea de răsucire a trunchiului cu mişcarea de avântare a piciorului de atac spre umărul opus.

Se corectează prin:

- verificarea şi corectarea ultimilor paşi ai elanului şi ai bătăii;
- desprinderi în faţa ştachetei, executate cu elan redus şi complet, traseul elanului fiind marcat pe sol.

- ***ştacheta este doborâtă cu partea dorsală a trunchiului în faza ascendentă a traiectoriei de zbor.***

Cauze:

- bătaia prea apropiată de ştachetă;
- bătaia este executată cu corpul prea înclinat spre ştachetă prin scurtarea prea accentuată a ultimului pas, ceea ce determină un unghi de desprindere prea mic;
- înălţimea ştachetei depăşeşte limitele sportivului.

Se corectează prin:

- exerciţii de corectare a elanului şi a poziţionării corecte în bătaie;
- marcarea locului bătăii pe sol.

- ***ştacheta este doborâtă cu şezuta, chiar dacă înălţarea ar putea permite trecerea ştachetei.***

Cauze:

- trunchiul nu coboară destul de repede după trecerea ştachetei;
- mobilitate redusă a coloanei;
- datorită fricii de a nu doborî ştacheta cu gambele, săritorul se grupează, coborând bazinul.

Se corectează prin:

- dezvoltarea mobilităţii coloanei vertebrale;
- din culcat dorsal, ridicare în „pod" şi revenire;
- acelaşi exerciţiu cu braţele atârnate de un suport şi călcâiele sprijinite pe un aparat;
- sărituri cu plonjare dorsală, cu desprindere pe un suport înălţat (ladă) cu bătaie pe ambele picioare;
- sărituri la înălţimi joase şi medii executate cu elan redus şi cu elan complet, cu accent asupra acestor elemente.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 7 – Metodica predării săriturii în lungime

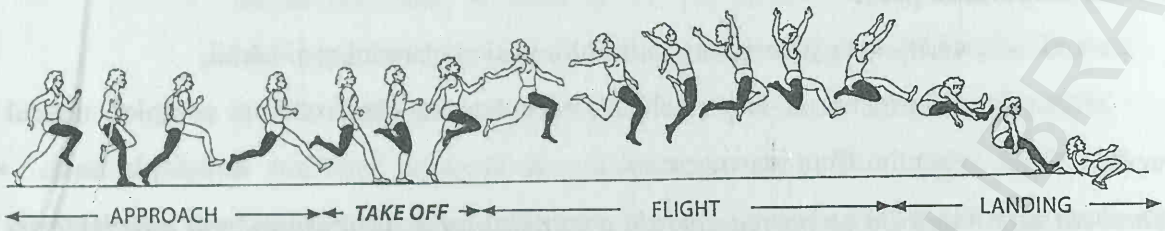


Fig. nr. 16

7.1. Obiectivele cursului

7.2. Conţinutul cursului

7.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea, învăţarea şi aprofundarea structurilor metodice pentru predarea săriturii în lungime;
- Cunoaşterea, învăţarea şi aprofundarea principalelor greşeli care pot apărea în procesul de învăţare a săriturii în lungime.

7.2. Conţinutul cursului

7.2.1. Consideraţii generale privind metodica predării săriturii în lungime

7.2.2. Metodica predării săriturii în lungime cu un pas şi jumătate în timpul zborului

7.2.3. Metodica predării săriturii în lungime cu paşi în aer

7.2.4. Metodica predării săriturii în lungime cu extensie („întinsă")

7.2.5. Greşeli frecvente la săritura în lungime: cauze; corectare

7.2.1. Consideraţii generale privind metodica predării săriturii în lungime

În execuţia tehnicii săriturii în lungime s-au generalizat trei procedee tehnice, procedee care se diferenţiază între ele prin acţiunile efectuate de către săritor în timpul fazei de zbor, din care a rezultat şi denumirea acestor procedee, astfel:

- săritura cu un pas şi jumătate;
- săritura cu paşi în aer;
- săritura cu extensie (întinsă).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Aceste procedee tehnice au următoarele elemente comune:

- elanul;
- bătaia;
- momentul începerii zborului;
- aterizarea (într-o oarecare măsură).

Din acest motiv, predarea-învăţarea acestei probe este bine să înceapă prin însuşirea de către elevi a elementelor comune ale săriturii, pe baza celei mai accesibile tehnici de zbor, aceasta fiind tehnica săriturii cu un pas şi jumătate în timpul zborului.

Ulterior, pe baza creşterii pregătirii sportive, a dezvoltării calităţilor motrice dominante, precum şi a unei eventuale specializări competiţionale, se poate trece la procedeul cu paşi în aer, care asigură un randament mai ridicat, dar care nu poate fi executat corect din punct de vedere biomecanic dacă nu se realizează un zbor de peste 6-7 metri.

De reţinut, însă, este faptul că toate mişcările pe care le execută săritorul în timpul fazei de zbor (imediat după bătaie şi până la aterizare) *nu influenţează (modifică) lungimea traiectoriei de zbor.* Rolul lor este acela de a determina un echilibru cât mai bun al săritorului în timpul zborului şi de a crea condiţii optime pentru o aterizare eficientă. Alegerea procedeului prin care se execută săritura (în activitatea competiţională) se face în funcţie de particularităţile individuale (somato-fiziologice) şi de nivelul de pregătire. De remarcat, însă, este faptul că practica ultimilor ani evidenţiază tendinţa opţiunii pentru cele mai simple procedee din punct de vedere tehnic.

7.2.2. Metodica predării săriturii în lungime cu un pas şi jumătate în timpul zborului

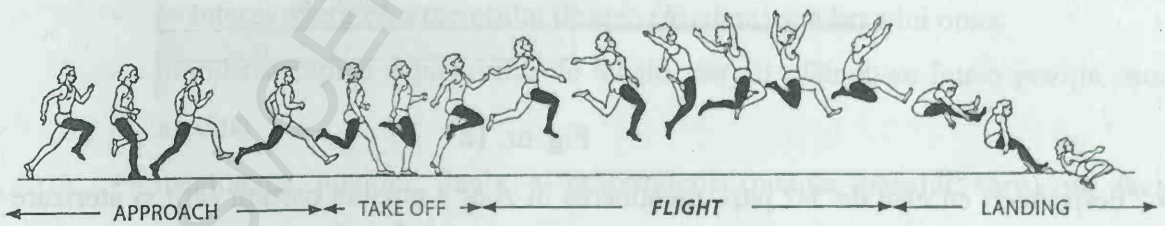


Fig. nr. 17

Învăţarea acestui procedeu nu prezintă o dificultate prea mare dacă elevii au trecut anterior printr-o gamă largă de exerciţii cu caracter pregătitor, exerciţii care au ca obiectiv principal formarea deprinderii de a sări din alergare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

În acelaşi timp trebuie să se aibă în vedere că învăţarea săriturii în lungime este favorizată, în mare măsură, de cunoaşterea de către elevi a alergării de viteză, fapt care îi va ajuta la însuşirea elanului. De asemenea, învăţarea tehnicii săriturii în lungime cu un pas şi jumătate în timpul zborului se poate programa simultan cu predarea alergării de garduri. Asta deoarece, biomecanica pasului peste gard este aproape identică cu acţiunile săritorului în faza de bătaie şi de zbor la lungime.

Exerciţiile speciale care conduc la învăţarea tehnicii săriturii în lungime trebuie precedate de o serie de exerciţii pregătitoare, ce urmăresc să asigure formarea deprinderii de a realiza o traiectorie lungă de zbor, o anumită capacitate de coordonare a mişcărilor efectuate în timpul zborului şi de amortizare a şocului la reluarea contactului cu solul (aterizare).

Exerciţii:

- desprinderi repetate pe piciorul de bătaie cu aterizare pe piciorul de atac, intercalate cu 1, 3, 5 paşi de alergare;
- acelaşi exerciţiu, cu trecere prin pas sărit peste linii trasate pe sol;
- desprinderi executate cu elan de 3-5 paşi, cu aterizare pe piciorul de bătaie şi atingerea unor obiecte suspendate: cu genunchiul piciorului oscilant; cu pieptul; cu braţul opus piciorului oscilant; cu ambele braţe succesiv.

La toate aceste exerciţii este necesar să se urmărească realizarea unei traiectorii lungi de zbor, prin trecerea rapidă a bazinului peste piciorul de bătaie şi menţinerea, în timpul zborului, a poziţiei pasului sărit. (Fig. nr. 18)

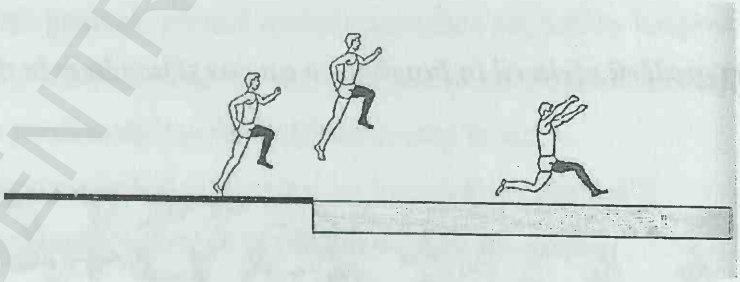


Fig. nr. 18

- desprinderi cu elan de 5-7 paşi, menţinerea în zbor a poziţiei pasului sărit şi aterizare cu piciorul de atac pe o ladă de gimnastică, înaltă de 40-60 cm, continuare cu executarea unui pas pe ladă, bătaie şi aterizare pe ambele picioare pe o saltea sau în groapa cu nisip.

Acest exerciţiu îi ajută pe elevi atât în învăţarea deprinderii corecte de bătaie, cât şi a coordonării mişcărilor în timpul zborului, precum şi a unei aterizări elastice (amortizate).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţii pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii

În această etapă a procesului de învăţare, o parte din exerciţiile cu caracter pregătitor *pot* şi *trebuie* utilizate în continuare. Ele pot fi utilizate atât ca mijloace ale încălzirii speciale pentru sărituri, cât şi pentru precizarea unor momente ale săriturii sau corectarea unor greşeli de execuţie, selectarea acestor exerciţii urmând să fie făcută în funcţie de obiectivele urmărite.

Eerciţiile pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii săriturii au ca scop formarea deprinderii de a executa bătaia din alergare cu viteză din ce în ce mai mare, coordonarea mişcărilor în timpul zborului, o aterizare eficientă şi realizarea unui înalt grad de constanţă (precizie) a elanului. Majoritatea acestor exerciţii se recomandă a se executa la groapa de sărituri.

Exerciţii:

- săritură de pe loc, cu desprindere pe un singur picior. Exerciţiul se execută astfel: piciorul de bătaie se află sprijinit pe sol, în spatele unei linii, iar celălalt picior plasat cu o talpă (o talpă şi jumătate) în spate. După câteva balansări ale corpului de pe un picior pe celălalt, se execută o impulsie puternică în piciorul de bătaie, odată cu avântarea braţului opus;
- săritură cu un pas. Se execută în acelaşi mod ca exerciţiul precedent, pornindu-se în săritură cu piciorul de atac plasat în faţă. Se execută un pas înainte cu piciorul de bătaie, după care urmează desprinderea;
- săritură cu elan de 2 paşi şi apoi cu elan de 4-6 paşi, lungindu-se corespunzător elanul. Se începe elanul din spatele unei linii trasate pe sol, piciorul de bătaie plasat în faţă, primul pas făcându-se cu piciorul de atac (oscilant). La toate aceste exerciţii se vor urmări următoarele elemente:
  - trecerea rapidă a corpului peste piciorul de bătaie;
  - avântarea energică a piciorului de atac (oscilant) şi a braţului opus;
  - întinderea rapidă a piciorului de bătaie, corpul aflându-se într-o poziţie uşor arcuită;
  - menţinerea poziţiei finale a desprinderii (poziţia pasului sărit) pe faza ascendentă a zborului;
  - un echilibru şi un autocontrol cât mai bun al mişcărilor efectuate în timpul zborului;
  - proiectarea gambelor spre înainte pentru aterizare şi întâmpinarea solului cu călcâiele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Aceste exerciţii se execută la început cu aterizare în poziţia fandat, apoi cu aterizare normală pe ambele picioare, prin aducerea piciorului de bătaie lângă piciorul de atac în timpul zborului şi întinderea înainte a ambelor picioare în scopul aterizării.

- sărituri cu elan de 4-6 paşi peste un obstacol înalt de 30-50 cm (ştacheta de înălţime, sau un gard cu stinghia aşezată orizontal pe suporţi) plasat în groapa de nisip cu puţin mai înapoi faţă de punctul maxim al zborului. La început se menţine pe toată traiectoria de zbor poziţia pasului sărit, aterizarea realizându-se în fandat. Mai apoi se menţine poziţia pasului sărit doar pe partea ascendentă a traiectoriei de zbor, după care piciorul de bătaie se apropie de piciorul de atac, urmând întinderea picioarelor spre înainte în vederea aterizării.

La toate aceste exerciţii este necesar ca, după primele încercări, elevii să fie atenţionaţi pentru întinderea picioarelor înainte astfel încât, la aterizare, contactul cu solul să fie cu călcâiele.

Etalonarea (măsurarea) elanului, dobândirea unui ritm al paşilor care pregătesc bătaia şi executarea acesteia din alergare cu viteză ridicată, în zona de bătaie (prag) constituie preocupări ale ultimei etape a procesului de predare-învăţare.

Lungimea elanului este strict individualizată şi trebuie să fie în concordanţă cu capacitatea de accelerare a săritorului, luându-se în considerare rezultatul record pe 30 m cu start înalt, cronometrat la prima mişcare.

De fapt, în practica antrenamentului atletic se afirmă că, în momentul bătăii, săritorul în lungime atinge „viteza maximă controlată". Aceasta presupune că viteza atinsă la prag să permită cea mai eficientă desprindere, astfel încât să existe corelaţie perfectă între viteza orizontală şi forţa ascensională a piciorului de bătaie.

Într-o prezentare orientativă, lungimea elanului (în metri) funcţie de rezultatul obţinut pe distanţa de 30 m cu start înalt poate să fie exprimată astfel:

Rezultat pe 30 m	Lungimea optimă a elanului (m)	Numărul de paşi
5,6	12 – 14	8 – 10
5,4	14 – 16	10 – 12
5,2	16 – 18	12 – 14
5,0	18 – 20	14 – 16
4,8	20 – 22	16 – 18

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Rezultat pe 30 m	Lungimea optimă a elanului (m)	Numărul de paşi
4,6	22 – 24	18 – 20
4,4	24 – 26	18 – 20
4,2	26 – 28	20 – 22

Numărul paşilor cu care se acoperă lungimea elanului este de preferat să fie cu soţ, primul pas care se execută de la linia (semnul) de plecare fiind executat cu piciorul opus celui de bătaie. Aceasta se justifică prin faptul că, în lecţiile anterioare, elevii au învăţat tehnica startului înalt, la alergări, tehnică asemănătoare cu prima parte a alergării pe elan. La executarea săriturii integrale, cu elan complet se poate ajunge pe două căi:

a) lungind treptat elanul de la o lecţie la alta în cadrul unui sistem de mai multe lecţii, cu câte 2-4 paşi de alergare, pornind de la elan scurt la elan mediu şi apoi la elan complet. Această modalitate de trecere la elan complet durează un timp mai îndelungat, însă oferă elevilor posibilitatea de a se obişnui treptat cu executarea bătăii din alergare de viteză. Pe de altă parte, prin această metodă elevii au posibilitatea să etaloneze şi elanul scurt şi cel mediu, elanuri folosite ulterior în procesul de pregătire.

b) prin executarea unor accelerări repetate, pe pista de alergare sau pe cea de elan, cu schiţarea bătăii. Se porneşte de la o linie trasată pe pistă, sau de la zona de bătaie (prag). Sportivul accelerează şi schiţează bătaie în zona în care se află profesorul (antrenorul). După 2-3 repetări se fixează locul în care a fost executată bătaia, apoi se pleacă în sens invers, cu bătaie pe prag. Eventualele corecturi sunt minore (sau trebuie să fie) şi se realizează pe parcursul pregătirii.

Pentru primele lecţii de sărituri se recomandă ca bătaia să se execute într-o zonă reprezentată de un patrulater cu lăţimea de 50-60 cm. Bătaia pe prag nici nu este recomandată la vârste mici, lemnul fiind destul de dur, reacţia sprijinului având efect negativ asupra articulaţiilor celor mici.

După stabilirea lungimii elanului, acesta trebuie măsurat. Dacă se consideră că este cazul se poate plasa un semn de control cu 6-8 paşi înaintea pragului, la care se ajunge cu piciorul de bătaie şi care oferă săritorului certitudinea că va nimeri locul de bătaie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7.2.3. Metodica predării-învăţării săriturii în lungime cu paşi în aer

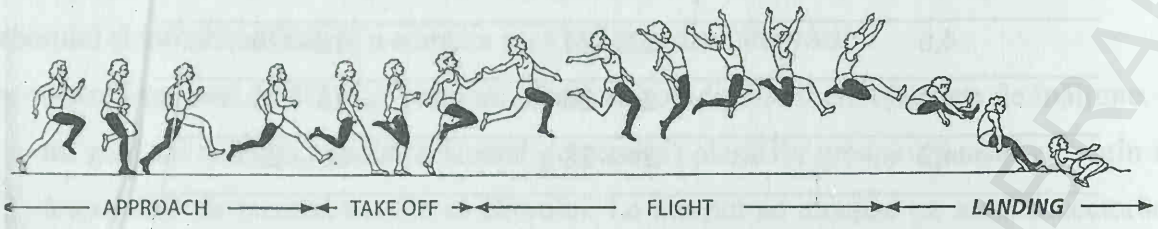


Fig. nr. 19

Acest procedeu reprezintă o tehnică folosită de către majoritatea săritorilor în lungime, mai ales de către bărbaţi. Avantajul prezentat de acest procedeu constă într-o mai bună legătură între bătaie şi fazele următoare ale săriturii. De fapt, după momentul bătăii, săritorul acţionează ca şi cum ar continua alergarea pe elan şi în timpul zborului.

În funcţie de lungimea săriturii, dar şi de amplitudinea cu care sunt executaţi paşii în aer, pot fi făcuţi în timpul fazei de zbor: doi paşi şi jumătate sau trei paşi şi jumătate.

Executarea corectă şi cu amplitudinea necesară a paşilor sunt în strânsă corelaţie cu lungimea traiectoriei de zbor. De aceea abordarea acestui procedeu se face după însuşirea, prealabilă, de către elevi a săriturii cu un pas şi jumătate şi în condiţiile în care se reuşeşte realizarea unei traiectorii de zbor de cel puţin 6,00 – 6,50 m.

Exerciţii cu caracter pregătitor

- Din atârnat la bara fixă sau la inele, piciorul de bătaie sprijinit pe sol. Se ia poziţia din momentul final al bătăii, după care piciorul de atac coboară şi se întinde spre înainte, continuând mişcarea printr-o flexie a gambei pe coapsă şi o pendulare posterioară din articulaţia coxo-femurală. În momentul imediat următor, piciorul de bătaie se desprinde de pe sol şi execută (flexat) un pas înainte. Este important ca acest exerciţiu să fie executat cu mişcări ample atât în articulaţia coxo-femurală, cât şi cea a genunchiului.

  În situaţia în care lipseşte un suport rigid pentru imitarea mişcării din atârnat, exerciţiul poate fi executat şi din sprijin frontal cu ambele mâini pe un suport, cu corpul în poziţie oblică picioarele lucrând succesiv. Când un picior execută pasul, celălalt se sprijină pe sol.
- Acelaşi exerciţiu de imitare a paşilor în zbor, executat din mers. Paşii se execută prin ridicarea activă a genunchiului piciorului oscilant, după care urmează coborârea şi întinderea lui, reluând contactul cu solul în imediata apropiere a piciorului de sprijin, care, la rândul său execută aceeaşi acţiune. Acest exerciţiu se poate executa şi cu imitarea acţiunii braţelor în timpul executării paşilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- De pe o ladă sau un aparat înalt de 50-60 cm, executarea unui pas cu piciorul de bătaie pe ladă, desprindere, executarea în timpul zborului a unui pas cu piciorul de atac, aterizare pe acelaşi picior (de atac) şi continuarea alergării după aterizare;
- Acelaşi exerciţiu, cu executarea a doi paşi în timpul zborului şi continuarea alergării;
- Desprinderi intercalate cu 2-4 paşi de alergare, în care se execută doi paşi în timpul zborului, aterizarea având loc pe piciorul de bătaie.

Învăţarea şi consolidarea tehnicii

Exerciţiile cu caracter pregătitor pentru acest procedeu au drept obiectiv principal obişnuirea elevilor cu executarea paşilor în timpul fazei de zbor. Dar, datorită traiectoriei mici a fazei de zbor, în majoritatea cazurilor paşii sunt executaţi cu amplitudine redusă.

Exerciţiile pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii se execută la groapa de sărituri, folosindu-se (pentru început) ca aparat ajutător o trambulină rigidă.

Exerciţii:

- Cu elan scurt, de 4-6 paşi, desprindere cu menţinerea poziţiei pasului sărit în faza de zbor şi aterizare în fandat. La acest exerciţiu, picioarele iau contact cu solul succesiv: mai întâi piciorul de bătaie, apoi (în momentul imediat următor) piciorul de atac;
- Săritură cu un pas în zbor, continuată cu alergare prin groapa de sărituri. Exerciţiul se execută tot cu elan scurt (4-6 paşi) şi constă în menţinerea poziţiei pasului sărit, după care urmează coborârea şi întinderea piciorului oscilant, contactul cu solul făcându-se puţin înapoia corpului;
- Săritură cu doi paşi în aer, continuată cu alergare prin groapa de sărituri. După desprindere, piciorul de atac se întinde şi pendulează spre înapoi, flexat din articulaţia genunchiului. Concomitent, piciorul de bătaie se ridică cu coapsa în poziţie orizontală, flexându-se din articulaţia genunchiului, după care se întinde şi întâmpină solul, executând cel de-al doilea pas, după care se continuă alergarea;
- Săritură integrală cu executarea în zbor a 2 ½ paşi şi aterizare pe ambele picioare. Exerciţiile sunt, apoi, reluate fără trambulină lungimea elanului crescând progresiv până ajunge la limitele normale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7.2.4. Metodica predării săriturii în lungime cu extensie („întinsă")

Acest procedeu nu mai este utilizat de sportivii specializaţi în proba de săritură în lungime, însă, în procesul de învăţare întâlnim la mulţi tineri tendinţa naturală de întindere şi arcuire a corpului în timpul zborului, cu scopul de a pregăti aterizarea.

O asemenea tendinţă se întâlneşte şi la sportivii de performanţă care finalizează paşii executaţi în timpul fazei de zbor cu o arcuire a corpului în vederea aterizării.

Din acest motiv apreciem că mişcarea de întindere şi arcuire a corpului în faza de zbor, întâlnită la unii dintre elevi, nu trebuie considerată ca fiind o greşeală sau o abatere de la tehnica săriturii în lungime, deoarece unele elemente ale acestui procedeu pot realiza un zbor mai eficient, în situaţia unei specializări ulterioare în această probă.

Exerciţii:

- Desprinderi executate cu 4-6 paşi de alergare, cu menţinerea pasului sărit şi aterizare în fandat;
- Acelaşi exerciţiu, cu coborârea piciorului oscilant lângă piciorul de bătaie, arcuirea corpului şi aterizare pe ambele picioare în poziţia „stând" cu corpul uşor arcuit;
- Executarea săriturii integrale cu îndoirea corpului şi întinderea în faţă a ambelor picioare în momentul începerii etapei descendente a fazei de zbor;

Aceste exerciţii se execută la început cu elan redus, apoi cu elan mediu şi cu elan complet.

Perfecţionarea tehnicii

La săritura în lungime, indiferent de procedeul tehnic adoptat, perfecţionarea tehnicii se realizează, cu precădere, prin executarea globală a săriturii cu elan redus, mediu şi complet, urmărindu-se ameliorarea unor faze sau momente ale săriturii.

Săriturile cu elan redus şi mediu contribuie la perfecţionarea bătăii, zborului şi aterizării. In executarea acestor exerciţii este necesar să se urmărească:

- *modul în care se execută bătaia*
  - modul în care piciorul de bătaie ia contact cu solul, unghiul faţă de sol, felul în care laba piciorului este aşezată pe sol, poziţia corpului în momentul bătăii;
  - acţiunile executate de piciorul oscilant şi de braţe, precum şi sincronizarea acestora cu acţiunile piciorului de bătaie;
  - poziţia corpului în momentul final al bătăii, unghiul faţă de orizontală, poziţia piciorului de sprijin, a piciorului oscilant, a corpului şi a braţelor;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- echilibrul general al corpului în timpul bătăii, fapt care determină un zbor mai echilibrat şi favorizează o mai bună coordonare a mişcărilor pentru pregătirea aterizării.

- *cu privire la zbor şi aterizare:*
  - echilibrul general al corpului în timpul fazei de zbor;
  - amplitudinea mişcărilor;
  - modul în care picioarele iau contact cu solul la aterizare;
  - felul în care se face amortizarea la aterizare şi acţiunile efectuate pentru a evita căderea pe spate;

La săriturile cu elan complet se mai urmăresc:

- creşterea constantă a vitezei de alergare pe întregul parcurs al elanului;
- precizia elanului faţă de semnul de control şi de zona de bătaie;
- ritmul şi lungimea optimă a ultimilor paşi;
- modul în care săritorul execută bătaia din alergare cu viteză ridicată.

În afara săriturilor globale, pentru perfecţionarea tehnicii se mai folosesc:

- alergări cu accelerare, în tempouri diferite, pentru ameliorarea vitezei, a capacităţii de accelerare şi obţinere a unei lungimi constante a paşilor;
- alergări pe pista de elan, cu schiţarea bătăii şi continuarea alergării prin groapa de sărituri;
- acelaşi exerciţiu cu menţinerea poziţiei pasului sărit, sau cu executarea a doi paşi în timpul zborului, urmate de alergare.

Ultimele două exerciţii, în funcţie de obiectivele propuse, se pot executa, treptat, cu elan redus, mediu şi lung.

7.2.5. Greşeli frecvente la săritura în lungime. Cauze şi exerciţii pentru corectare

Greşeli la elan

- ***scăderea vitezei pe ultimii paşi ai elanului***

Cauze:

- elanul este prea lung, favorizând apariţia oboselii;
- pregătire insuficientă de a executa bătaia din viteză mare;
- lipsa de siguranţă privind bătaia pe prag sau în zona de bătaie.

Se corectează prin:

- alergări cu accelerare pe pistă, pe distanţa de elan;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- elanuri repetate cu schiţarea bătăii pe prag;
- sărituri executate cu elan complet;
- scurtarea elanului, dacă este cazul.

- ***lungirea sau scurtarea ultimilor paşi ai elanului (potrivirea paşilor), bătaie departe de prag sau depăşirea pragului***

Cauze:

- paşii de alergare nu au o lungime constantă;
- pornirea pe elan se face în mod diferit;
- săritorul nu are suficient formată capacitatea de percepere a distanţei.

Se corectează prin:

- alergări cu accelerare în tempo 3/4 şi 4/4 pentru obţinerea unei lungimi constante a paşilor;
- elanuri repetate cu schiţarea bătăii pe prag;
- stabilirea semnelor (punctelor) de control;
- scurtarea sau lungirea elanului cu 1-2 tălpi şi executarea unor sărituri în aceste condiţii, pentru îmbunătăţirea capacităţii de percepere a distanţei şi de reglare a paşilor.

Greşeli la bătaie

- ***corpul rămas pe spate şi aşezarea prea pe călcâi a piciorului de bătaie (bătaie blocată)***

Aceasta conduce la frânarea vitezei orizontale şi la o traiectorie înaltă de zbor, dar mai scurtă. De multe ori are loc cedarea piciorului de bătaie datorită presiunii foarte mari la care este supus.

Cauze:

- lungirea exagerată a ultimului pas sau a ultimilor paşi ai elanului;
- alergarea pe călcâie sau cu bazinul coborât;
- săritorul are tendinţa de a executa un zbor înalt, prin blocare.

Se corectează prin:

- exerciţii pentru îmbunătăţirea tehnicii alergării;
- sărituri integrale sau numai schiţarea bătăii cu menţinerea poziţiei de pas sărit, executate cu elan redus şi mediu în care se pune accent pe ritmul şi lungimea ultimilor trei paşi ai elanului şi a trecerii rapide peste piciorul de bătaie;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- paşi săriţi intercalaţi cu 3, 5, 7 paşi de alergare, cu accent asupra trecerii rapide a bazinului, înainte peste piciorul de bătaie;
- sărituri în lungime peste un obstacol jos (20-30 cm) plasat la jumătatea traiectoriei de zbor, fapt care îl obligă pe săritor să propulseze corpul înainte, pentru a depăşi obstacolul;
- elanuri complete urmate de săritură, sau numai de desprinderi, la care se marchează pe sol lungimea optimă a ultimilor trei paşi. La acest exerciţiu se pot aşeza pe pistă două stinghii de gard pe porţiunea penultimului pas, care să-l oblige pe săritor să lungească penultimul pas şi să-l scurteze pe ultimul.

- ***aplecarea corpului înainte în momentul bătăii***

Aceasta determină efectuarea bătăii înapoia centrului de greutate ceea ce duce la dezechilibrarea săritorului în timpul fazei de zbor şi la o aterizare ineficientă.

Cauze:

- nu este foarte bine însuşită legarea elanului de bătaie;
- poziţia greşită a corpului în momentul bătăii;
- întârzierea mişcării de înaintare (împingere) a bazinului peste piciorul de bătaie.

Se corectează prin:

- sărituri cu elan redus şi mediu în care se recomandă săritorului să privească înainte şi în sus şi *nu* spre locul de bătaie;
- sărituri cu elan redus şi mediu în care se urmăreşte menţinerea poziţiei pasului sărit timp cât mai îndelungat şi atingerea unor obiecte suspendate plasate la o înălţime convenabilă, cu pieptul şi cu bazinul.

- ***mişcarea braţelor şi a piciorului oscilant necoordonat faţă de acţiunea piciorului de bătaie***

Aceasta determină folosirea insuficientă a forţelor de avântare, diminuându-se eficienţa bătăii şi a echilibrului în timpul fazei de zbor.

Cauze:

- în etapa exerciţiilor pregătitoare nu s-a lucrat suficient pentru îmbunătăţirea capacităţii de coordonare a mişcărilor;
- forţa muşchilor flexori ai coapsei pe bazin insuficient dezvoltată.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Se corectează prin:

- imitarea acţiunii braţelor şi a piciorului oscilant din poziţia stând, din mers şi din alergare intercalată cu paşi săriţi;
- sărituri cu atingerea unor obiecte suspendate;
- exerciţii pentru dezvoltarea forţei muşchilor flexori ai coapsei pe bazin.

Greşeli la faza de zbor

1. Pentru toate procedeele tehnice

- ***nu este menţinută poziţia pasului sărit la începerea traiectoriei ascendente a zborului***

Această greşeală are ca rezultat scurtarea fazei de zbor, datorită mişcărilor lipsite de amplitudine din timpul bătăii şi duce la o aterizare prematură şi greşită.

Cauze:

- forţa membrelor inferioare este insuficient dezvoltată;
- traiectoria scurtă de zbor fapt care determină precipitarea mişcărilor în vederea aterizării.

Se corectează prin:

- alegerea procedeului tehnic de zbor în concordanţă cu capacitatea de performanţă a săritorului;
- dezvoltarea forţei muşchilor extensori ai picioarelor şi cei flexorilor coapsei pe bazin;
- desprinderi cu atingerea unor obiecte suspendate cu pieptul şi cu genunchiul piciorului oscilant;
- desprinderi cu menţinerea poziţiei pasului sărit şi aterizare pe un suport înalt de 60 – 80 cm;
- desprinderi cu menţinerea pasului sărit şi trecerea unei ştachete înalte de 30-50 cm plasată la jumătatea traiectoriei de zbor urmată de aterizare în fandat, apoi pe ambele picioare.

Exerciţiile cu desprindere enunţate anterior trebuie executate cu elan redus şi mediu.

- ***pierderea echilibrului în timpul zborului***

Se pot întâlni următoarele situaţii: rotarea corpului spre înainte sau spre înapoi în ax transversal; rotări în ax longitudinal spre stânga sau spre dreapta şi în ax antero-posterior care determină înclinarea corpului spre stânga sau spre dreapta. De asemenea, poate apărea devierea zborului spre stânga sau spre dreapta faţă de locul de bătaie. Toate acestea au ca rezultat o aterizare greşită şi un rezultat sub posibilităţile reale ale săritorului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cauze:

- ritmul ultimilor paşi ai elanului este greşit;
- devierea ultimilor paşi ai elanului spre stânga sau spre dreapta faţă de axul alergării;
- bătaia este executată greşit (impulsia nu este centrată, forţele de avântare nu acţionează pe direcţia optimă, lipsa sincronizării între forţele de impulsie şi cele de avântare);
- capacitate slabă de coordonare a mişcărilor în timpul zborului.

Se corectează prin:

- corectarea elanului şi a ultimilor paşi ai acestuia;
- alergări pe linia care delimitează culuarele pistei, cu schiţarea bătăii, sau alergări pe pista de elan limitându-se lăţimea culuarului de alergare pe ultima parte a elanului prin stinghii de garduri aşezate pe sol;
- îmbunătăţirea capacităţii de coordonare a mişcărilor prin sărituri cu temă;
- corectarea bătăii.

La săritura cu un pas şi jumătate

- ***grăbirea acţiunii de grupare a corpului*** – fapt care determină scurtarea traiectoriei de zbor prin coborârea prea timpurie a picioarelor pentru aterizare.

Cauze:

- zborul este prea scurt, datorită unei slabe pregătiri fizice, ceea ce provoacă o anumită precipitare din partea săritorului;
- săritura este executată greşit.

Se corectează prin:

- dezvoltarea corespunzătoare a calităţilor fizice;
- exerciţii pentru corectarea bătăii şi menţinerea mai îndelungată a poziţiei pasului sărit.

- ***ghemuirea insuficientă în timpul zborului*** – fapt care determină o aterizare greşită.

Cauze:

- forţa muşchilor flexori ai coapsei pe bazin slab dezvoltată, piciorul oscilant insuficient ridicat în momentul final al bătăii;
- bătaia este executată greşit cu un unghi prea mare între gamba şi coapsa piciorului oscilant.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Se corectează prin:

- dezvoltarea forţei muşchilor flexori ai coapsei pe bazin;
- corectarea bătăii.

La săritura cu paşi în aer

- ***paşii executaţi în zbor sunt lipsiţi de amplitudine, sunt executaţi oblic înainte şi mai mult din articulaţia genunchiului, fără a angaja în mişcare articulaţia coxo-femurală; lipsă de amplitudine în pendularea posterioară a piciorului***

Aceste greşeli determină pierderea echilibrului în zbor şi o aterizare greşită.

Cauze:

- zborul este prea scurt, razant, iar săritorul nu are timpul necesar pentru executarea corectă a paşilor;
- mobilitate insuficientă a articulaţiei coxo-femurale;
- reprezentare greşită asupra modului de executare a paşilor în zbor.

Se corectează prin:

- imitarea paşilor din atârnat;
- sărituri cu bătaie pe trambulină (sau sub) pentru a se asigura un zbor mai înalt;
- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei coxo-femurale.

La săritura întinsă (cu extensie)

- ***se începe întinderea corpului şi împingerea bazinului în faţă încă din momentul bătăii***

Aceasta face ca bătaia să aibă o eficienţă scăzută, fapt care determină o performanţă scăzută.

Cauze:

- nu este însuşită în mod corespunzător tehnica bătăii;
- forţa muşchilor flexori ai coapsei pe bazin insuficient dezvoltată;
- săritorul se grăbeşte să execute întinderea corpului.

Se corectează prin:

- exerciţii pentru corectarea bătăii;
- sărituri cu bătaie pe trambulină pentru a lungi zborul.

- ***menţinerea poziţiei întinse a corpului un timp prea îndelungat, sau grăbirea ridicării picioarelor***

Ambele greşeli duc la o aterizare greşită scurtând traiectoria de zbor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cauze:

- săritorul nu intuieşte momentul în care să întindă picioarele (faza descendentă a zborului);
- muşchii flexori ai coapsei pe bazin sunt insuficient dezvoltaţi.

Se corectează prin:

- observaţie verbală şi semnal auditiv care să marcheze momentul pregătirii aterizării;
- sărituri peste o ştachetă joasă (20-30 cm) plasată în partea descendentă a zborului care obligă pe săritor să întindă picioarele în faţă pentru a o depăşi;
- dezvoltarea forţei muşchilor flexori ai coapsei pe bazin.

Greşeli la aterizare

Marea majoritate a greşelilor care apar la aterizare sunt rezultatul unor greşeli la bătaie şi al dezechilibrării corpului în timpul zborului.

- ***căderea corpului pe spate după reluarea contactului în groapa cu nisip***

Cauze:

- aterizare cu trunchiul mult rămas pe spate datorită unor rotaţii exagerate spre înapoi a corpului în timpul zborului;
- capacitate redusă de amortizare şi de redresare a echilibrului după reluarea contactului cu solul.

Se corectează prin:

- observaţii verbale;
- sărituri cu elan redus şi mediu cu accent asupra amortizării şi redresării echilibrului după reluarea contactului cu solul;
- corectarea bătăii şi a zborului, dacă este cazul.

- ***contactul cu solul se ia pe toată talpa şi nu pe călcâi, cu picioarele uşor flexate şi depărtate în plan frontal sau sagital***

Cauze:

- forţa muşchilor flexori ai coapsei pe bazin este insuficient dezvoltată;
- se întârzie pregătirea aterizării;
- deprindere greşită.

Se corectează prin:

- observaţie verbală;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- exerciţii pentru dezvoltarea forţei flexorilor coapsei pe bazin;
- sărituri cu elan redus şi mediu cu aterizare peste repere plasate aproape de locul contactului cu solul în groapa cu nisip.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 8 – Metodica predării exerciţiilor de aruncări

8.1. Obiectivele cursului

8.2. Conţinutul cursului

8.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea şi aprofundarea caracteristicilor generale ale predării-învăţării tehnicii exerciţiilor de aruncări;
- Însuşirea celor mai eficiente exerciţii şi structuri metodice de exerciţii utilizate în învăţarea aruncărilor, pe etape ale instruirii;
- Formarea abilităţilor de alcătuire a unor algoritmi de instruire specifici predării-învăţării probelor de aruncări.

8.2. Conţinutul cursului

8.2.1. Particularităţi ale predării-învăţării exerciţiilor de aruncări

8.2.2. Etapa exerciţiilor cu caracter pregătitor

A. exerciţii pentru aruncarea prin azvârlire

B. exerciţii pentru aruncarea prin împingere

C. exerciţii pentru aruncarea prin lansare

8.2.3. Etapa exerciţiilor de învăţare-consolidare

8.2.4. Etapa exerciţiilor pentru perfecţionarea tehnicii

8.2.1. Particularităţi ale predării-învăţării exerciţiilor de aruncări

O serie de factori specifici îngreuiază procesul de predare-învăţare a elementelor tehnice de aruncări, spre deosebire de alergări şi sărituri. Dintre aceşti factori, menţionăm:

- structura motrică a acestor exerciţii, care, exceptând aruncările prin azvârlire, este complet necunoscută elevilor, abordarea acestor probe făcându-se fără a putea valorifica experienţa motrică anterioară;
- învăţarea acestor elemente tehnice implică un nivel ridicat de dezvoltare a calităţilor motrice (forţă, viteză, abilităţi coordinative), calităţi hotărâtoare în reuşita unei aruncări;
- dificultăţi de ordin material, cauzate de lipsa unor terenuri de sport sau spaţii specifice care să asigure condiţii pentru practicarea acestor probe, precum şi a materialelor specifice pentru învăţarea şi executarea lor;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- în situaţia unor colective mai numeroase nu se poate asigura în măsură suficientă o densitate motrică optimă. Acest factor este influenţat de necesitatea unor materiale corespunzătoare cât şi de o serie de măsuri pentru prevenirea eventualelor accidentări.

Din aceste motive, probele de aruncări sunt, în general, mai puţin folosite ca mijloace ale educaţiei fizice şcolare. De altfel şi curricula şcolară de educaţie fizică, atât pentru ciclul gimnazial, cât şi pentru cel liceal, prevede numai învăţarea aruncării mingii de oină şi a aruncării greutăţii cu elan linear.

Cu toate acestea, în lecţia de educaţie fizică şi în pregătirea generală pentru atletism a copiilor şi juniorilor, unele exerciţii cu caracter pregătitor pentru aruncări sunt absolut necesare. Ele constituie o primă etapă a procesului de învăţare a aruncărilor şi vizează îndeplinirea următoarelor obiective:

- formarea deprinderilor specifice probelor de aruncări: de împingere, de lansare şi de azvârlire, precum şi a capacităţii de mânuire a obiectelor de aruncat;
- asigurarea unei dezvoltări armonioase a musculaturii şi a calităţilor motrice specifice, în concordanţă cu particularităţile specifice probelor de aruncări;
- îmbunătăţirea capacităţii de coordonare a mişcărilor, concretizată prin aptitudinea de a asigura în efortul de aruncare, într-o corelare optimă, toate segmentele corpului.

Îndeplinirea acestor obiective se poate realiza printr-o gamă variată de exerciţii cu caracter pregătitor, cu aplicabilitate largă în lecţiile de educaţie fizică şi cele de antrenament sportiv pentru copii şi juniori. Prin faptul că multe dintre aceste exerciţii se execută cu obiecte şi pot fi executate sub formă de jocuri, ştafete şi parcursuri aplicative (cu elemente de întrecere) aceste exerciţii au o importanţă deosebită în creşterea eficienţei şi atractivităţii lecţiilor, diversificând conţinutul acestora şi sporind interesul elevilor pentru activitatea desfăşurată.

8.2.2. Etapa exerciţiilor cu caracter pregătitor

Exerciţiile cu caracter pregătitor pentru aruncări pot fi executate:

- fără aruncare (imitări);
- cu aruncare şi prindere;
- cu aruncare la ţintă sau la distanţă.

Exerciţiile fără aruncare

Aceste exerciţii se încadrează mai mult în aria mijloacelor gimnasticii de bază, având ca principal obiectiv dezvoltarea armonioasă a organismului şi a capacităţii de angrenare selectivă a musculaturii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- *Exerciţii de învingere a greutăţii propriului corp sau cu partener*
  - căţărări, flotări, tracţiuni în braţe, exerciţii la aparate etc.;
  - sărituri diverse executate pe loc şi cu deplasare;
  - acţiuni în care partenerul opune rezistenţă (tracţiuni, împingeri, diferite forme de luptă).
- *Exerciţii cu obiecte*

Pentru aceste exerciţii se pot utiliza mingi umplute (medicinale), săculeţi cu nisip, recipiente din plastic umplute cu nisip etc.

- balansări, îndoiri şi întinderi ale braţelor, obiectul ţinut cu ambele mâini;
- trecerea obiectelor dintr-o mână în alta pe deasupra capului, prin dreptul pieptului, cu braţele întinse în jos, prin faţă şi prin spate, printre picioare;
- întinderea braţelor în sus şi revenire în poziţia de plecare, obiectul ţinut cu ambele mâini, întinse în jos, la piept, pe ceafă, deasupra umărului;
- aceleaşi exerciţii executate din poziţia ghemuit, fandat lateral, fandat înainte;
- îndoiri laterale, aplecări, răsuciri, rotări ale trunchiului cu obiectul ţinut în ambele mâini;
- exerciţii de transmitere a obiectului (de predare şi primire) de la un elev la altul de pe loc prin acţiuni de aplecare şi extensie a trunchiului sau de răsucire a acestuia;
- exerciţii cu transport de obiecte, deplasarea efectuându-se în diverse moduri. Pot fi organizate şi sub formă de ştafete şi parcursuri aplicative.

Exerciţii cu aruncare, cu aruncare şi prindere, cu aruncare la ţintă şi la distanţă

Aceste exerciţii se pot executa individual, cu aruncare la perete, pe perechi sau pe grupe, aruncările efectuându-se între parteneri, precum şi la distanţă sau la ţintă.

Ele contribuie în modul cel mai eficient la îmbunătăţirea indicilor de forţă-viteză (detentă) şi la formarea deprinderilor specifice probelor de aruncări, prin acţiuni a căror structură motrică este foarte apropiată de a elementelor tehnice de aruncări.

A. Exerciţii pentru aruncarea prin azvârlire

Aceste exerciţii au ca obiectiv principal formarea deprinderii de aruncare prin azvârlire, caracteristică aruncării mingii de oină şi suliţei. În marea lor majoritate băieţii au formată această deprindere pe cale naturală, acest fapt nemaifiind valabil şi în cazul fetelor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- *Aruncări cu două mâini pe deasupra capului.* Aceste aruncări se pot executa cu mingi umplute de 1-2 kg, cu mingi de fotbal sau de handbal, precum şi cu alte obiecte. Aruncarea se execută în plan sagital. În momentul premergător aruncării are loc arcuirea corpului, ducerea braţelor spre înapoi pe deasupra capului şi trecerea greutăţii corpului pe piciorul din spate, care se flexează uşor. Se execută o împingere puternică în piciorul din spate, trecerea greutăţii corpului pe piciorul din faţă, după care urmează aruncarea şi un pas înainte (pentru reechilibrare) cu piciorul din spate.

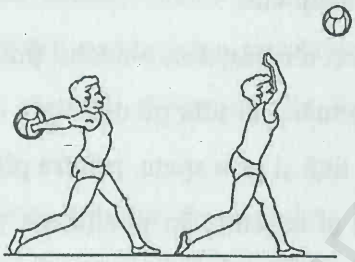


Fig. nr. 20

Exerciţiul se poate executa în următoarele variante:

- aruncări din poziţia stând cu faţa spre direcţia de aruncare;
- acelaşi exerciţiu din poziţia fandat;
- aruncări cu răsucirea corpului spre stânga sau spre dreapta simultan cu ducerea braţelor înapoi;
- aruncări executate din mers;
- aruncări din mers cu executarea unui pas încrucişat şi răsucirea trunchiului spre stânga şi spre dreapta în momentul ducerii braţelor înapoi.

- *Aruncări cu o singură mână*

În mod obligatoriu, execuţia acestor aruncări trebuie realizată respectând structura mişcării de azvârlire. Ca obiecte de aruncat pot fi folosite mingi de oină, mingi de tenis umplute, precum şi alte obiecte. Apreciem, însă, că învăţarea executării corecte a mişcării de azvârlire este mult uşurată utilizându-se bastoane confecţionate din lemn sau cauciuc (furtun) lungi de aprox 30 cm, urmărind ca după aruncare (efort final) bastonul să se rotească spre înainte în zbor.

- Aruncări de pe loc din poziţia stând cu un picior în faţă, braţul care aruncă, întins deasupra umărului. Se aruncă la început oblic în jos, apoi orizontal, iar apoi oblic în sus;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- Aruncări de pe loc executate prin întinderea braţului care aruncă spre înapoi şi puţin deasupra umărului, simultan cu răsucirea trunchiului şi trecerea greutăţii corpului pe piciorul din spate;
- Acelaşi exerciţiu executat cu un pas încrucişat;
- Aruncări cu elan liber, executate la ţintă şi la distanţă. (Fig. nr. 21)

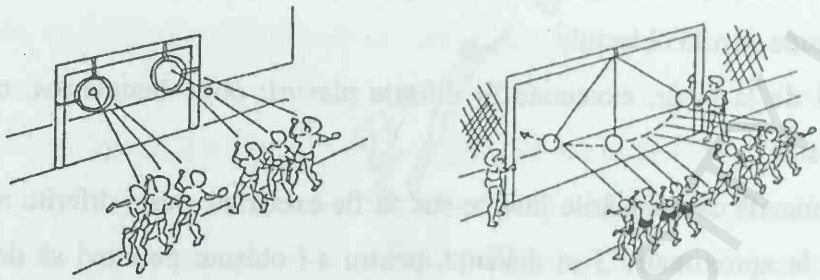


Fig. nr. 21

B. Exerciţii pentru aruncarea prin împingere

Aceste exerciţii au ca obiectiv formarea deprinderii de a executa aruncarea unor obiecte prin mişcarea de împingere, specifică aruncării greutăţii. Se pot executa aruncări din poziţii diferite cu două mâini şi cu o singură mână, în diferite planuri: oblic; înainte; jos; orizontal; oblic înainte-sus; în plan vertical. Pentru aceste exerciţii se pot utiliza mingi umplute (2-4 kg) sau greutăţi din metal.

- *Aruncări cu două mâini de la piept*
  - din stând cu picioarele pe aceeaşi linie;
  - din aşezat şi cu ridicare în stând;
  - acelaşi exerciţiu precedat de o uşoară flexie a picioarelor;
  - din ghemuit, prin îndreptarea corpului;
  - din fandat înainte prin îndreptarea piciorului din faţă şi apropierea piciorului din spate lângă cel din faţă (la început), apoi executându-se un pas înainte;
  - din stând cu un picior înainte, celălalt cu o jumătate de pas înapoi, greutatea corpului repartizată pe piciorul din spate: - se execută o uşoară flexie a piciorului din spate după care urmează întinderea acestuia, trecerea greutăţii corpului pe piciorul din faţă, executarea aruncării şi pas înainte cu piciorul din spate;
  - aruncări prin împingere din culcat, prin ridicare în aşezat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- *Aruncări cu o singură mână*
  - din stând uşor depărtat, cu obiectul sprijinit în palmă deasupra umărului: executarea aruncării în plan vertical şi prinderea obiectului în aceeaşi mână;
  - acelaşi exerciţiu, aruncarea efectuându-se pe deasupra capului şi prinderea obiectului în mâna opusă;
  - acelaşi exerciţiu, cu o uşoară flexie a picioarelor, apoi cu uşoară fandare laterală în partea unde se află obiectul;
  - aruncări de la umăr, executate în diferite planuri: oblic înainte-jos; orizontal; oblic înainte-sus.

Se recomandă ca aruncările înainte-sus să fie executate peste diferite repere înalte de 2-3 m, plasate la aproximativ 3 m distanţă, pentru a-i obişnui pe elevi să dea o traiectorie înaltă obiectului.

Poziţia de începere a acestor aruncări trebuie modificată treptat. La începutul aruncărilor se execută din poziţia stând cu faţa spre direcţia de aruncare şi cu piciorul opus braţului care aruncă, puţin în faţă, apoi din stând cu latura spre direcţia de aruncare şi picioarele uşor depărtate, acţiunea de împingere realizându-se prin răsucirea corpului în direcţia aruncării şi apoi cu uşoară flexie a piciorului din spate.

În efectuarea aruncării, greutatea corpului trebuie trecută de pe piciorul din spate pe cel din faţă, acţiune continuată cu aruncarea obiectului, după care se execută un pas înainte cu piciorul din spate.

În situaţia în care se execută aruncări cu obiecte mai mari (ce nu pot fi apucate cu o singură mână), ele trebuie sprijinite de jos cu ambele mâini, pentru mai multă siguranţă (stabilitate).

C. Aruncări prin lansare

Caracteristica principală a mişcării de lansare (specifică aruncării discului şi ciocanului) o constituie efectuarea unei mişcări ample asupra obiectului, pe o traiectorie curbilinie.

Mişcarea de lansare se învaţă destul de uşor atunci când obiectele utilizate sunt astfel alese încât să asigure o priză comodă şi sigură.

Obiectele cu care se poate învăţa mişcarea de lansare sunt: mingile umplute (1-3 kg), bastoane din lemn, metal sau cauciuc (furtun) lungi de 30-40 cm, cercuri din metal sau cauciuc, greutăţi sferice din metal, greutăţi cu mâner (pud-uri).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- *Aruncări executate cu două mâini*
  - din stând depărtat, cu mingea în ambele mâini, aplecarea trunchiului urmată de o îndreptare rapidă şi rostogolirea mingii pe sol, prin balansarea energică a braţelor înainte şi în sus;
  - acelaşi exerciţiu cu lansarea mingii înainte şi în sus (Fig. nr. 22);

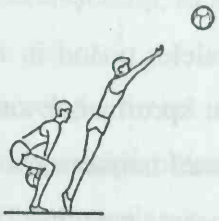


Fig. nr. 22

  - acelaşi exerciţiu cu lansarea mingii înapoi, peste cap (Fig. nr. 23)

Fig. nr. 23

  - din stând cu un picior înainte, rostogolirea mingii pe sol, prin aplecarea şi îndreptarea trunchiului uşor lateral pe partea piciorului din spate;
  - din stând depărtat, cu un picior o jumătate de pas în faţă, mingea umplută ţinută cu ambele mâini: răsucirea amplă a trunchiului spre partea piciorului din spate simultan cu ducerea braţelor prin lateral-înapoi şi trecerea greutăţii corpului pe piciorul din spate, urmată de o răsucire rapidă a corpului spre piciorul din faţă şi lansarea mingii printr-o mişcare amplă a braţelor spre înainte şi în sus (Fig. nr. 24);

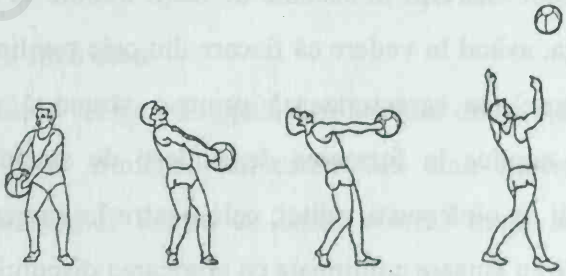


Fig. nr. 24

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- acelaşi exerciţiu, poziţia de plecare fiind cu spatele spre direcţia de aruncare, lansarea efectuându-se spre înapoi, pe deasupra umărului.

- *Aruncări cu o singură mână*
  - din stând cu picioarele paralele, apoi cu piciorul opus braţului de aruncare puţin mai în faţă, rostogolirea pe sol a unei mingi umplute (1 kg), prin balansarea braţului dinapoi spre înainte;
  - din stând cu picioarele paralele, ţinând în mână un baston sau un cerc: se execută câteva balansări ale braţului spre înainte-sus şi înapoi, simultan cu uşoare flexii ale picioarelor, după care urmează lansarea obiectului oblic-înainte în plan vertical, prin îndreptarea corpului şi balansarea energică a braţului;
  - acelaşi exerciţiu, cu piciorul opus braţului de aruncare puţin mai în faţă, greutatea corpului trecând pe piciorul din faţă în momentul final al lansării; (Fig. nr. 25)

Fig. nr. 25

  - aruncări cu mingea umplută (1 kg), ţinută cu două mâini în timpul răsucirii trunchiului spre înapoi, după care urmează desprinderea mâinii de sprijin şi lansarea mingii cu o singură mână;
  - acelaşi exerciţiu executat cu o singură mână şi cu lansarea unui baston sau a unui cerc. Se recomandă ca la lansările cu o singură mână să se facă oblic în jos, orizontal şi oblic în sus pentru a forma la elevi capacitatea de a obţine traiectoria dorită.

Referitor la modul în care exerciţiile cu caracter pregătitor trebuie predate în cadrul orelor de educaţie fizică sau la grupele de începători, se impun următoarele recomandări:

- repartizarea acestor exerciţii în sisteme de lecţii trebuie să favorizeze transferul şi să evite interferenţa, având în vedere că fiecare din cele trei tipuri de aruncare (azvârlire, împingere, lansare) se caracterizează printr-o structură motrică specifică. Astfel, exerciţiile care conduc la formarea deprinderii de azvârlire trebuie continuate cu aruncarea mingii de oină sau a suliţei; cele pentru împingere continuate cu aruncarea greutăţii, iar cele cu lansare continuate cu aruncarea discului şi ciocanului;
- obiectele utilizate pentru exerciţiile pregătitoare trebuie să corespundă, prin formă, dimensiuni şi greutate particularităţilor elevilor, nivelului acestora de pregătire, dar şi modului de execuţie a exerciţiului;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- exerciţiile executate cu o singură mână sau pe o latură a corpului, să fie executate simetric (şi pe cealaltă parte) pentru a asigura o dezvoltare armonioasă a musculaturii, cât şi pentru o mai bună capacitate de coordonare a mişcărilor;
- este necesar să se acorde foarte mare importanţă unei optime organizări a colectivului de elevi, a formaţiilor în care se execută exerciţiile de aruncare, astfel încât să se prevină riscurile de accidente şi, în acelaşi timp, să se poată asigura un număr optim de repetări şi o intensitate ridicată;
- dozarea efortului trebuie făcută în corelaţie directă cu particularităţile elevilor. Aceasta se realizează prin alegerea atentă a greutăţii obiectelor de aruncat, prin intensitatea execuţiilor, prin numărul de repetări şi de serii;
- chiar dacă structura motrică a aruncărilor este diferită de la un element tehnic la altul, etapele învăţării acestora sunt aceleaşi pentru toate tipurile de aruncare.

8.2.3. Etapa exerciţiilor de învăţare-consolidare

Dacă în etapa pregătitoare se urmărea obişnuirea cu structura motrică a fiecărui tip de aruncare şi dezvoltare a calităţilor motrice specifice, în etapa de învăţare-consolidare obiectivul principal este acela al însuşirii mecanismului tehnic de bază al fiecărei aruncări. Acest lucru este posibil doar prin însuşirea, în ordine, a următoarelor elemente:

- învăţarea prizei şi acomodarea cu obiectul;
- învăţarea aruncării fără elan;
- învăţarea elanului şi a aruncării globale.

Învăţarea prizei şi acomodarea cu obiectul

Exerciţiile utilizate urmăresc însuşirea modului în care se ţine obiectul de aruncat şi formarea deprinderilor de manipulare a obiectelor de aruncat.

Învăţarea aruncării fără elan

Această etapă constituie veriga principală a procesului de învăţare, datorită faptului că, în structura tehnică a oricărei aruncări, aruncarea fără elan cuprinde trei din cele mai importante faze ale mecanismului tehnic de bază: efortul final, eliberarea obiectului şi restabilirea echilibrului.

Din acest motiv, este necesar ca acestei etape ale procesului de învăţare să i se acorde cea mai mare pondere (importanţă), ea fiind hotărâtoare în reuşita unei aruncări.

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE—PSIHOLOGIE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Învăţarea elanului şi a aruncării globale

Această etapă trebuie să conducă la însuşirea aruncării cu toate fazele sale componente şi să se asigure o cât mai bună legătură între aceste faze.

8.2.4. Etapa exerciţiilor pentru perfecţionarea tehnicii

Se constituie în cea de-a treia etapă a procesului de instruire, etapă realizată nemijlocit prin exerciţii specifice pentru fiecare aruncare.

Luând în considerare succesiunea elementelor ce trebuiesc predate-învăţate, pentru probele de aruncări sunt necesare următoarele precizări:

- în învăţarea fiecărei aruncări trebuie să pornim de la considerentul că elevii şi-au însuşit (în etapele anterioare) structura de bază a mişcării specifice aruncării ce urmează a fi învăţate. Din acest motiv, pentru fiecare aruncare în parte vor fi prezentate exerciţii care conduc la învăţarea-consolidarea şi perfecţionarea tehnicii;
- în situaţia în care profesorul apreciază ca mecanismul de bază al tehnicii aruncării respective nu este însuşit la nivel corespunzător, este absolut obligatorie introducerea unei etape care să cuprindă exerciţii cu caracter pregătitor care să preceadă etapa de învăţare-consolidare;
- o parte din exerciţiile pregătitoare trebuie păstrate şi în etapele ulterioare. Acestea se folosesc mai ales ca exerciţii pentru încălzirea specială dinaintea aruncărilor;
- învăţarea tehnicii aruncărilor poate fi favorizată, pentru început, prin folosirea unor obiecte mai uşoare decât cele standardizate (competiţionale), cu recomandarea ca după învăţarea tehnicii să nu se abuzeze de folosirea acestor obiecte uşoare, *deoarece pot duce la formarea unui ritm greşit de execuţie a aruncării*;
- exerciţiile care sunt utilizate pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii vor fi descrise, în continuare, pentru aruncătorii cu mâna dreaptă, cu precizarea că în cazul procesului de învăţare, aceste exerciţii să se execute şi cu braţul opus.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 9 – Metodica predării aruncării greutăţii

9.1. Obiectivele cursului

9.2. Conţinutul cursului

9.1. Obiectivele cursului

- Cunoaşterea şi aprofundarea caracteristicilor particulare ale predării-învăţării tehnicii aruncării greutăţii;
- Însuşirea celor mai eficiente exerciţii şi structuri metodice de exerciţii utilizate în învăţarea aruncării greutăţii;
- Formarea abilităţilor de alcătuire a unor algoritmi de instruire specifici predării-învăţării aruncării greutăţii.

9.2. Conţinutul cursului

9.2.1. Învăţarea şi consolidarea tehnicii:

a) învăţarea prizei şi acomodarea cu greutatea;

b) învăţarea aruncării fără elan;

c) învăţarea elanului şi a aruncării globale.

9.2.2. Perfecţionarea tehnicii

9.2.3. Greşeli frecvente, cauze şi exerciţii pentru corectare

9.2.1. Învăţarea şi consolidarea tehnicii

a) Învăţarea prizei şi acomodarea cu greutatea

Pentru început, profesorul oferă explicaţii cu privire la modul în care se ţine greutatea, se verifică executarea prizei şi aşezarea greutăţii în spaţiul supraclavicular.

Exerciţii de acomodare cu greutatea

Aceste exerciţii se execută în trei variante:

- cu greutatea ţinută în palmă;
- cu trecerea greutăţii dintr-o mână în cealaltă;
- cu aruncare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţii cu greutatea ţinută în palmă

- apucarea greutăţii de pe sol, cu palma, ridicarea ei şi aşezarea în spaţiul supraclavicular;
- din poziţia stând, cu greutatea sprijinită în spaţiul supraclavicular, întinderea braţului pe verticală şi revenire;
- acelaşi exerciţiu, executat cu uşoară flexie a ambelor picioare şi îndreptarea lor. Ridicarea de la gât a greutăţii se face prin preluarea acţiunii de îndreptare a picioarelor;
- acelaşi exerciţiu, din stând depărtat, cu uşoară flexie a piciorului de aceeaşi parte cu braţul care ţine greutatea.

Exerciţii cu trecerea greutăţii dintr-o mână în cealaltă

- trecerea greutăţii dintr-o mână în cealaltă din stând cu braţele întinse în jos; se poate executa în planul anterior al corpului, în plan posterior, precum şi cu trecerea greutăţii dintr-o mână în cealaltă prin faţă şi prin spate;
- trecerea greutăţii dintr-o mână în alta cu braţele îndoite în dreptul pieptului, mişcarea de împingere a greutăţii făcându-se cu palma, printr-o mişcare din articulaţia pumnului spre palma opusă. Pentru început exerciţiul se execută lent, apoi cu frecvenţă tot mai crescută.

Exerciţii cu aruncare

- din stând, uşor depărtat, cu greutatea sprijinită în spaţiul supraclavicular, împingerea greutăţii în plan vertical şi prinderea ei în aceeaşi mână;
- acelaşi exerciţiu executat cu uşoară flexie a ambelor picioare, apoi cu flexia piciorului de aceeaşi parte cu braţul care ţine greutatea;
- aruncări în plan vertical, cu o uşoară traiectorie oblică pe deasupra capului, dintr-o mână în alta. Pentru început exerciţiul se execută numai din acţiunea braţului, apoi cu o uşoară flexie a piciorului de partea braţului care execută aruncarea.

  La ceste exerciţii, zborul greutăţii nu trebuie să fie prea înalt, astfel încât prinderea să poată fi făcută fără dificultate.
- din stând cu picioarele uşor depărtate şi greutatea sprijinită în spaţiul supraclavicular, aruncări în diferite direcţii prin răsucirea corpului spre direcţia de aruncare şi deplasarea centrului de greutate al corpului de pe piciorul din spate pe piciorul din faţă. Aceste aruncări pot fi executate oblic în jos, orizontal, sau oblic în sus. După un anumit număr de repetări aceste aruncări trebuie efectuate şi cu executarea unui pas înainte cu piciorul din spate, pentru a urmări greutatea pe o traiectorie cât mai lungă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

b) Învăţarea aruncării fără elan

- ocuparea poziţiei de începere a aruncării fără elan, din poziţia „stând" cu picioarele depărtate;
- din aceeaşi poziţie de plecare, luarea poziţiei de începere a aruncării, prin trecerea greutăţii corpului pe piciorul drept (care se fixează) şi avântarea spre direcţia de aruncare şi în jos a piciorului stâng;
- acelaşi exerciţiu cu depărtarea spre înapoi a piciorului drept în momentul luării poziţiei de începere a aruncării;

La început, aceste exerciţii se execută fără greutate, apoi cu greutatea ţinută (fără aruncare). Este foarte important ca prin acest exerciţiu executanţii să fie obişnuiţi în a-şi controla poziţia de începere a aruncării fără elan, deoarece multe greşeli în execuţia aruncării sunt rezultatul unei poziţii greşite de începere a acestei faze.

Elementele ce trebuie avute în vedere sunt următoarele:

- *aşezarea pe sol a picioarelor*. Piciorul drept se aşează fiind uşor flexat din articulaţia genunchiului, cu talpa răsucită spre înapoi, în timp ce piciorul stâng, întins din articulaţia genunchiului, cu talpa aşezată perpendicular pe direcţia de aruncare se poziţionează puţin spre stânga faţă de piciorul drept.

Poziţia corectă a picioarelor se realizează mai uşor prin trasarea pe sol a unei linii care marchează direcţia de aruncare şi care serveşte drept reper pentru aşezarea picioarelor;

- *poziţia trunchiului* – aplicat spre piciorul din spate şi cu uşoară răsucire spre înapoi, astfel încât să formeze cu piciorul stâng aproape o linie dreaptă (Fig. nr. 26)

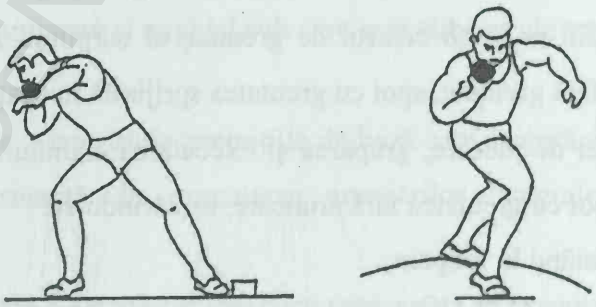


Fig. nr. 26

- *repartizarea greutăţii corpului* – trebuie să se găsească pe piciorul din spate. Această acţiune este conştientizată mult mai uşor prin ridicarea şi aşezarea repetată pe sol a piciorului stâng

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- aruncări executate de pe loc. Pentru început aceste aruncări se execută din poziţia de începere a aruncării, apoi din poziţia stând cu avântarea piciorului stând spre direcţia de aruncare, apoi din poziţia stând cu depărtarea şi flexia piciorului drept de partea opusă direcţiei de aruncare, în acelaşi mod ca la exerciţiile fără aruncare.

  Primele încercări trebuie executate cu efort moderat, apoi cu efort tot mai crescut, avându-se în permanenţă în vedere următoarele elemente:
  - realizarea unei continuităţi în mişcare, prin trecerea fără pauză din poziţia de începere a aruncării în aruncarea propriu-zisă;
  - realizarea unei foarte bune succesiuni şi coordonări a acţiunilor segmentelor corpului: îndreptarea şi răsucirea piciorului drept, ridicarea şi răsucirea trunchiului, trecerea greutăţii corpului pe piciorul stâng, direcţia pe care acţionează braţul şi momentul intrării lui în acţiune, precum şi conducerea greutăţii cu braţul pe o distanţă cât mai mare posibil.
- acelaşi exerciţiu, cu executarea unui pas înainte cu piciorul drept peste stângul, după eliberarea greutăţii;
- aruncarea greutăţii peste o ştachetă ridicată la o înălţime de 2,5 – 3 m şi plasată la o distanţă de 3-4 m. Acest exerciţiu favorizează executarea aruncării prin îndreptarea şi răsucirea corpului spre direcţia de aruncare şi lansarea greutăţii pe un unghi optim.

c) Învăţarea elanului şi a aruncării globale

- săltări succesive cu sprijin pe piciorul drept, cu piciorul stâng în cumpănă şi cu trunchiul în poziţie orizontală. Este necesar să se urmărească efectuarea deplasării pe o linie dreaptă, cu trunchiul în poziţie orizontală şi cu tragerea rapidă a piciorului drept imediat după impulsie din nou sub centrul de greutate al corpului. Acest exerciţiu se execută, pentru început, fără greutate, apoi cu greutatea sprijinită în spaţiul supraclavicular;
- ocuparea poziţiei de plecare, gruparea şi executarea elanului. Pentru început se execută fără greutate, apoi cu greutatea fără aruncare, urmărindu-se:
  - trecerea din stând în grupare;
  - alunecarea peste piciorul de sprijin şi avântarea piciorului liber;
  - tragerea rapidă a piciorului de sprijin din nou sub executant.
- legarea elanului cu celelalte forţe ale aruncării, la început fără obiect, apoi cu obiect fără aruncare şi în final cu aruncare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Aruncările integrale se execută la început fără a se limita distanţa de deplasare a aruncătorului pe elan şi efortul final, apoi între două linii paralele care marchează diametrul cercului de aruncare, apoi din cerc prevăzut cu dispozitiv-opritoare, în condiţiile prevăzute de regulament.

Prin delimitarea zonei de executare a acţiunilor la lungimea diametrului cercului de aruncare (2,135 m) condiţiile de executare a aruncării devin mai dificile. În acelaşi timp apare (instinctiv) nevoia de restabilire a echilibrului corpului (după eliberarea obiectului) prin schimbarea activă a picioarelor.

9.2.2. Perfecţionarea tehnicii

La proba de aruncare a greutăţii, perfecţionarea tehnicii se realizează, cu precădere, prin efectuarea aruncării fără elan, a aruncării integrale cu diferite intensităţi şi imitarea unor momente sau faze ale aruncării. Toate aceste exerciţii sunt executate concomitent cu dezvoltarea continuă a calităţilor motrice şi, în special, a capacităţii de forţă-viteză (detentă) a aruncătorului.

Aruncările fără elan

În cadrul lecţiei de antrenament, acest gen de aruncări preced aruncările efectuate cu elan, fiind folosite atât ca mijloace ale încălzirii specifice, cât şi pentru corectarea unor greşeli de execuţie. Trebuie avut în vedere următoarele elemente:

- o succesiune optimă de antrenare în efort a părţilor corpului;
- asigurarea unui echilibru cât mai bun pe tot parcursul execuţiei şi înlăturarea devierilor corpului de la linia de aruncare;
- acţiunea braţului de aruncare şi unghiul sub care este eliberat obiectul de aruncat.

Aruncările integrale – constituie exerciţiile de bază care asigură ameliorarea tehnicii şi a capacităţii de performanţă. În executarea aruncărilor integrale trebuie urmărite următoarele elemente:

- modalitatea de începere a elanului şi viteza cu care acesta se execută;
- poziţia trunchiului şi acţiunea picioarelor în timpul elanului şi în momentul începerii efortului final;
- legătura între elan şi efortul final.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Exerciţiile de imitare – trebuie incluse cu caracter permanent în cadrul procesului de pregătire, fiind utilizate atât ca mijloace ale încălzirii speciale, cât şi pentru corectarea unor greşeli de execuţie. Ele pot fi efectuate fără obiectul de aruncare, cu obiectul de aruncare, fără aruncare, înglobând execuţia integrală a aruncării sau a unor faze (momente) ale acesteia.

Exerciţiile de imitare au avantajul de a asigura un număr crescut de execuţii şi posibilitatea unei mai bune distribuţii a atenţiei asupra elementelor ce trebuie perfecţionate.

9.2.3. Greşeli frecvente, cauze şi exerciţii pentru corectare

Greşeli la elan

a) Efectuarea elanului prin desprinderea piciorului de sprijin de pe sol, efectuându-se o săritură şi nu o alunecare în cercul de aruncare.

Această greşeală determină încetinirea deplasării pe direcţia de aruncare şi o pantă??? între elan şi efortul final.

Cauze:

- acţiunea prea timpurie şi centrată a piciorului de sprijin;
- piciorul liber este avântat înainte şi în sus şi nu înainte şi în jos.

Se corectează prin:

- exerciţii de imitare fără greutate şi cu greutate fără aruncare în care trebuie să urmărim derularea corectă a piciorului de sprijin şi executarea întârziată a împingerii, după ce centrul de greutate depăşeşte punctul de sprijin, precum şi întinderea piciorului oscilant înspre înainte şi în jos spre marginea anterioară a cercului.

b) La începerea elanului aruncătorul îndreaptă trunchiul, ridicând capul, cu tendinţa de a se răsturna pe spate.

Această greşeală determină dezechilibrarea corpului spre înainte şi o poziţie greşită de începere a efortului final.

Cauze:

- nu a fost însuşită de către aruncător executarea corectă a elanului, cu trunchiul în poziţie orizontală.

Se corectează prin:

- săltări succesive cu accent pe menţinerea trunchiului în poziţie orizontală;
- executarea începerii elanului cu braţele întinse şi prinse de către un partener care îl împiedică pe executant să îşi ridice trunchiul;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- exerciţii de imitare a pornirii în elan şi a elanului întreg, fără obiectul de aruncare sau cu greutatea, fără aruncare.

c) Piciorul de sprijin nu este tras rapid sub aruncător în momentul terminării elanului şi al începerii efortului final.

Cauze:

- nu este însuşită corect structura mişcărilor din timpul elanului.

Se corectează prin:

- elanuri repetate fără obiect şi cu obiect, cu accent asupra tragerii şi răsucirii piciorului drept sub aruncător, printr-o alunecare rapidă pe sol, imediat după executarea impulsiei.

d) Piciorul de avântare (stângul) întârzie luarea contactului cu solul lângă marginea anterioară a cercului (opritoare).

Această greşeală determină o pauză între elan şi efortul final până la aşezarea pe sol a piciorului oscilant (stâng) sau începerea efortului final cu sprijin pe un singur picior într-un echilibru instabil.

Cauze:

- piciorul de avântare, la începutul elanului, este dus înainte şi în sus în loc să penduleze înainte şi în jos.

Se corectează prin:

- observaţii verbale;
- corectarea acţiunii piciorului stâng în momentul începerii elanului;
- exerciţii de imitare a elanului cu accent asupra aşezării rapide pe sol a piciorului stâng.

e) În timpul elanului, aruncătorul răsuceşte trunchiul spre stânga, prin ridicarea braţului stâng şi a umărului.

Acest fapt determină scurtarea traiectoriei de acţiune a forţelor în efortul final, diminuându-se accelerarea greutăţii în momentul lansării.

Cauze:

- neînţelegerea tehnicii;
- graba exagerată pentru executarea aruncării.

Se corectează prin:

- exerciţiile prezentate anterior şi prin observaţii verbale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

f) La sfârşitul elanului, înaintea începerii efortului final, aruncătorul apleacă trunchiul în jos, ca şi cum ar dori să-şi ia un nou avânt în vederea începerii efortului final.

Această greşeală conduce la încetinirea vitezei de deplasare a greutăţii şi la îngreuierea executării efortului final.

Cauze:

- neînţelegerea tehnicii de aruncare;
- în timpul elanului trunchiul se ridică prea mult;
- dezechilibrarea corpului în timpul elanului.

Se corectează prin:

- elanuri repetate, continuate cu efortul final, cu accent asupra legăturii între aceste două faze ale aruncării.

Greşeli la efortul final

a) Răsucirea trunchiului spre direcţia aruncării înainte ca piciorul drept să finalizeze impulsia.

Aceasta conduce la o aruncare mai scurtă datorită participării incomplete a musculaturii piciorului drept la această fază şi terminarea aruncării în poziţie joasă.

Cauze:

- aruncătorul doreşte să încheie mai repede aruncarea;
- forţa picioarelor este insuficient dezvoltată, motiv petru care piciorul drept întârzie sau execută prea încet impulsia.

Se corectează prin:

- dezvoltarea forţei picioarelor;
- imitaţii ale efortului final cu accent asupra acţiunii piciorului drept, după următoarea succesiune a mişcărilor: picior-bazin-trunchi;
- execuţii ale efortului final cu accentuarea acţiunii piciorului drept şi a trunchiului, cu o halteră de 10-20 kg pe umeri;
- execuţii ale efortului final urmate de aruncare cu intensitate redusă.

b) Întinderea incompletă a picioarelor şi a trunchiului, astfel încât aruncarea se termină în poziţie joasă.

Această greşeală determină scurtarea traiectoriei de zbor a obiectului prin eliberarea acestuia la înălţime prea joasă şi cu o viteză iniţială de zbor mai mică.

Cauze:

- forţa picioarelor slab dezvoltată;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- piciorul stâng este aşezat greşit pe sol, cedând în momentul în care este încărcat.

Se corectează prin:

- dezvoltarea forţei picioarelor;
- corectarea aşezării piciorului stâng;
- imitarea efortului final cu o halteră de 10-20 kg aşezată pe umeri.

c) Înclinarea corpului spre stânga, însoţită de cele mai multe ori de ridicarea de pe sol a piciorului drept în momentul în care braţul drept intră în acţiune.

Această greşeală determină descompunerea forţelor aruncătorului şi dezechilibrarea sa în acţiunea de lansare a obiectului.

Cauze:

- aruncătorul blochează partea stângă a corpului în timpul efortului final;
- braţul şi umărul stâng coboară în momentul acţiunii braţului drept.

Se corectează prin:

- observaţii verbale;
- imitarea efortului final fără greutate, cu greutate fără aruncare, precum şi cu lansarea obiectului, numai prin acţiunea picioarelor şi trunchiului, fără acţiunea braţului de aruncare.

Greşeli la eliberarea obiectului

a) Braţul acţionează prea timpuri, înaintea terminării acţiunii picioarelor şi trunchiului.

Această greşeală determină executarea aruncării numai din forţa braţului, fără o participare eficientă a celorlalte segmente ale corpului la efortul de aruncare.

Cauze:

- aruncătorul se grăbeşte să arunce greutatea;
- nu s-a însuşit structura (succesiunea) acţiunilor efortului final.

Se corectează prin:

- exerciţii de imitare a efortului final, fără greutate, cu greutate fără aruncare şi cu aruncare insistându-se asupra succesiunii: picioare, trunchi, braţ.

b) Acţiunea de azvârlire în loc de împingere a braţului de aruncare.

Aceasta determină diminuarea performanţei.

Cauze:

- nu a fost suficient însuşită deprinderea de împingere;

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- în momentul începerii acţiunii braţelor, cotul se deplasează înaintea umărului.

Se corectează prin:

- aruncări prin împingere în direcţii diferite, executate cu ambele mâini şi cu o singură mână

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cursul 10 – Metodica predării aruncării prin azvârlire (minge de oină şi suliţă)

10.1. Obiectivele cursului

10.2. Conţinutul cursului

10.1. Obiectivele cursului

- Însuşirea de cunoştinţe specifice pentru aruncarea prin azvârlire şi formarea obişnuinţei de a valorifica deprinderile dobândite;
- Formarea abilităţilor de alcătuire a unor structuri metodice pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii aruncării prin azvârlire;
- Formarea deprinderii de valorificare a cunoştinţelor dobândite în cadrul unor activităţi competiţionale simple.

10.2. Conţinutul cursului

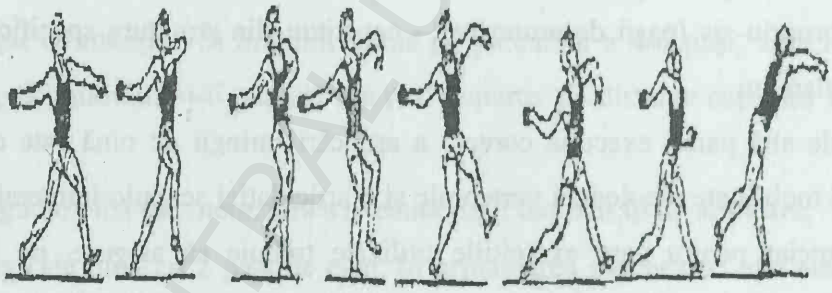


Fig. nr. 27

10.2.1. Caracteristici generale ale tehnicii aruncării mingii de oină

10.2.2. Exerciţii pentru învăţarea aruncării prin azvârlire de pe loc

10.2.3. Exerciţii pentru consolidare şi perfecţionare a aruncării

a) consolidarea elanului;

b) consolidarea-perfecţionarea efortului final.

10.2.4. Greşeli frecvente, cauze şi exerciţii pentru corectare

10.2.1. Caracteristici generale ale aruncării mingii de oină

Aruncarea mingii de oină este prevăzută în aria curriculată de educaţie fizică şi sport atât în învăţământul primar, cât şi în cel gimnazial. Greutatea mică a obiectului de aruncat

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

(150 grame) face ca această aruncare să fie accesibilă vârstelor mici, ea regăsindu-se între probele atletice ale competiţiilor şcolare, dar şi ca probă de concurs la categoriile mici (copii) în sistemul competiţional atletic de performanţă.

De asemenea, simplitatea tehnicii de aruncare şi apropierea evidentă de mişcările naturale ale omului, fac ca această variantă de aruncare să fie utilizată în determinarea (testarea) capacităţii de forţă-viteză (detentă) a braţului la copii.

În lecţiile de educaţie fizică şcolară, această aruncare este învăţată şi exersată ca aruncare la ţintă (fixă sau mobilă) sau la distanţă de pe loc (la ciclul primar) şi cu elan (la ciclul gimnazial).

Învăţarea aruncării mingii de oină cu elan se realizează după ce au fost însuşite exerciţiile din şcoala aruncării (vezi cursurile anterioare) şi se stăpâneşte mecanismul de azvârlire specific efortului final din această probă.

Pe parcursul procesului de instruire trebuie să se acorde o importanţă deosebită sincronizării acţiunilor aruncătorului din timpul elanului cu cele ale efortului final şi, mai ales, a modalităţii de realizare a transmiterii mişcării trunchiului asupra braţului de aruncare.

Elanul la aruncarea mingii de oină este constituit din două părţi distincte:

- elanul preliminar – ce constă dintr-o alergare accelerată de 6-8 paşi;
- elanul propriu-zis (paşii de aruncare) – constituit din structura specifică a ultimilor trei paşi ai elanului.

Pe de altă parte, execuţia corectă a aruncării mingii de oină este condiţionată de o foarte bună mobilitate a coloanei vertebrale şi a articulaţiei scapulo-humerale. Acesta este un motiv întemeiat pentru care exerciţiile utilizate trebuie să asigure, pe lângă o anumită dexteritate în mânuirea obiectului de aruncare şi dezvoltarea mobilităţii articulare.

10.2.2. Exerciţii pentru învăţarea aruncării mingii de oină de pe loc

- extensii, îndoiri laterale, aplecări, rotări ale trunchiului în direcţii diferite şi din poziţii diferite. Rotări de braţe, tracţiuni cu sprijin pe diferite obstacole, obiecte, parteneri;
- aruncarea mingii de oină din poziţia stând cu faţa spre direcţia de aruncare, picioarele depărtate la nivelul umerilor;
- acelaşi exerciţiu, cu piciorul opus braţului de aruncare în faţă, orientat cu vârful uşor spre interior, celălalt picior în spate;
- din stând cu piciorul opus braţului de aruncare în faţă, cu vârful orientat spre interior, piciorul celălalt înapoi, uşor flexat din articulaţia genunchiului, vârful orientat spre

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

exterior, umărul opus braţului de aruncare orientat spre direcţia de aruncare, cu braţul îndoit din articulaţia umărului, ridicat un pic mai sus decât linia umerilor. Braţul de aruncare întins spre înapoi ţinând mingea sprijinită pe degete şi podul palmei, orientat în continuarea liniei umerilor.

Executantul împinge energic în piciorul din spate simultan cu ducerea braţului energic (prin îndoirea cotului pe deasupra umărului spre înainte executând o aşa-zisă „biciuire", fără eliberarea obiectului;

- acelaşi exerciţiu, cu eliberarea obiectului de aruncare;
- acelaşi exerciţiu, cu trecere peste piciorul din faţă şi executarea unui pas cu piciorul din spate, pentru restabilirea echilibrului;
- acelaşi exerciţiu, executat cu intensitate din ce în ce mai crescută şi la distanţă din ce în ce mai mare.

10.2.3. Exerciţii pentru învăţarea-consolidarea şi perfecţionarea tehnicii aruncării mingii de oină cu elan

- mers, urmat apoi de alergare uşor accelerată, cu mingea purtată deasupra umărului;
- mers şi apoi alergare cu mingea ţinută în mână, cu braţul întins spre înapoi, 15-20 m;
- acelaşi exerciţiu cu menţinerea braţului întins pe parcursul a 4-6 paşi, apoi revenire cu mingea deasupra umărului, 4-6 paşi, şi aşa mai departe, pe distanţe cuprinse între 30-60 m;
- aruncarea mingii de oină din mers, fără a executa paşii încrucişaţi de aruncare;
- aruncarea mingii de oină cu 2 paşi de elan, în următoarea succesiune: din stând, pas cu dreptul, pas cu stângul, blocare, aruncare;
- aruncarea mingii de oină cu elan de 3 paşi în următoarea succesiune: pas cu stângul, pas cu dreptul încrucişat, simultan – ducerea braţului de aruncare înapoi, pas cu stângul, blocare, aruncare;
- aruncarea mingii de oină cu 4 paşi de aruncare cu plecare de pe loc;
- aruncarea mingii de oină cu elan preliminar de 3-5 paşi de alergare, urmat de elanul cu 4 paşi de aruncare;
- aruncarea mingii de oină cu elan complet, mărindu-se progresiv distanţa până când se ajunge la lungimea optimă a elanului;
- aruncări cu elan complet sub formă de concurs (întrecere).

Pentru perfecţionarea tehnicii se utilizează o serie de exerciţii, cum ar fi:

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- imitări ale efortului final fără şi cu obiectul de aruncare;
- alergări pe elan cu imitarea structurii paşilor de aruncare;
- exersări ale elanului cu introducerea semnului de control care delimitează elanul preliminar de paşii de aruncare;
- aruncări cu lungimi diferite ale elanului preliminar;
- aruncări cu elan scurt, cu accent pe efortul final.

10.2.4. Greşeli frecvente, cauze şi exerciţii pentru corectare

- ***lipsa de precizie a elanului (potrivirea paşilor) şi scăderea vitezei pe ultimii paşi ai elanului***

Cauze:

- elanul nu este corect etalonat;
- paşii de alergare nu au o lungime constantă;
- nu este suficient formată deprinderea de a trece de la elanul preliminar la paşii de aruncare.

Se corectează prin:

- alergări pe pista de elan pentru a ajunge la o constanţă evidentă a paşilor de alergare;
- etalonarea corectă a elanului preliminar, stabilirea semnelor de control şi executarea repetată a elanului complet.

- ***micşorarea vitezei pe primii doi paşi ai elanului de aruncare, devierea spre stânga sau spre dreapta faţă de linia mediană a alergării, întinderea braţului spre înapoi se face precipitat, pe un singur pas***

Cauze:

- trecerea de la elanul preliminar la paşii de aruncare nu este însuşită corect;
- mobilitatea redusă a articulaţiei umărului;
- aruncătorul nu răsuceşte trunchiul simultan cu ducerea braţului spre înapoi.

Se corectează prin:

- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei scapulo-humerale;
- ducerea spre înapoi a braţului de aruncare din mers, din alergare, continuată cu primii doi paşi ai elanului de aruncare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- *braţul de aruncare este flexat în efortul final*

  Cauze:

  - încordare musculară exagerată la nivelul braţului de aruncare.

  Se corectează prin:

  - aruncări de pe loc cu accent pe mişcarea de întindere a braţului de aruncare;
  - acelaşi exerciţiu, cu partener care se opune aruncării, trăgând înapoi braţul de aruncare.

- *braţul nu este dus înapoi pe direcţia optimă (în linie dreaptă)*

  Cauze:

  - percepţie greşită a mişcării;
  - abilităţi coordinative de slab nivel.

  Se corectează prin:

  - aruncări de pe loc, din mers şi cu elan scurt în care se pune accent pe acţiunea corectă a braţului de aruncare;
  - prezentarea de cinegrame şi înregistrări tehnice.

- *corpul aplecat spre înainte la ultimul pas al elanului, înaintea începerii efortului final*

  Cauze:

  - piciorul opus braţului de aruncare este poziţionat sub centrul de greutate şi înapoia proiecţiei verticale a acestuia şi nu mult înaintea acesteia aşa cum este corect.

  Se corectează prin:

  - din stând, cu piciorul opus braţului de aruncare înainte, se execută pasul de împingere de mai multe ori consecutiv, razant şi energic, urmărind rămânerea în urmă a corpului.

- *săltarea piciorului de aceeaşi parte cu braţul de aruncare, în loc de plasarea piciorului de impuls în faţă pe finalul elanului de aruncare.*

  Cauze:

  - acţiunea picioarelor insuficient însuşită.

  Se corectează prin:

  - repetarea paşilor de aruncare pentru însuşirea ritmului specific de aşezare pe sol.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- ***braţul de aruncare este dus pe lângă corp pe sub nivelul umărului***

Cauze:

- cotul braţului de aruncare rămâne înapoi faţă de mână, nu acţionează spre înainte şi sus.

Se corectează prin:

- imitarea efortului final cu opunere de rezistenţă din partea unui partener şi corectarea poziţiei braţului de aruncare în timpul execuţiei.

- ***devierea laterală a trunchiului spre partea opusă braţului de aruncare în timpul efortului final***

Cauze:

- piciorul opus braţului de aruncare este îndoit în momentul blocării şi începerii efortului final;
- coborârea umărului opus braţului de aruncare în momentul executării efortului final.

Se corectează prin:

- aruncări de pe loc din stând cu piciorul opus braţului de aruncare dus înainte şi corpul îndreptat spre direcţia de aruncare;
- aruncări peste diferite repere înalte, plasate pe traiectoria de zbor a mingii.

- ***braţul de aruncare acţionează pretimpuriu, fără ca aruncătorul să angajeze în efortul de aruncare şi celelalte părţi ale corpului în succesiunea corectă (picior opus braţului de aruncare, bazin, trunchi, picior opus)***

Cauze:

- slabă capacitate de coordonare a mişcărilor specifice efortului final.

Se corectează prin:

- exerciţii de imitare a efortului final cu accent asupra succesiunii angajării în efort a părţilor corpului;
- prezentarea de cinegrame şi înregistrări filmate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE

1. Alexei, M. (2005), *Atletism – tehnica probelor*, Editura Presa Universitară Clujană, Cluj-Napoca.
2. Balesteros, M. (1995), *Manualul antrenamentului de bază*, I.A.A.F., 1992, tradus C.C.P.S. Bucureşti.
3. Barbu, C., Stoica, M. (2000), *Atletism – metodica predării exerciţiilor de atletism în lecţia de educaţie fizică*, Editura Printech, Bucureşti.
4. Cerghit, I. (2002), *Sisteme de instruire alternative şi complementare*, Editura Aramis, Bucureşti.
5. Dragnea, A., Teodorescu, S. (2002), *Teoria sportului*, Editura Fest, Bucureşti.
6. Gevat, G. (2000), *Atletism în lecţia de educaţie fizică*, Editura Leda/Muntenia, Constanţa.
7. Merică, A. (1994), *Tehnica exerciţiilor de atletism*, Editura Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
8. Merică, A., Pop, R., Ursanu, G. (1993), *Metodica predării exerciţiilor de atletism*, Editura Universităţii „Alexandru Ioan Cuza" din Iaşi.
9. Mihăilescu, L. (2005), *Alergarea de garduri*, Editura Universităţii din Piteşti.
10. Mihăilescu, L., Mihăilescu, N. (2006), *Atletism în sistemul educaţional*, Editura Universităţii din Piteşti.
11. Nett, T. (1991), *Tehnica alergărilor de garduri, Atletism ieri, azi, mâine*, C.C.P.G., Bucureşti.
12. Petrescu, T. (2003), *Aspecte tehnice şi metodice ale antrenamentului în probele de viteză*, Editura Tehnoprint Grup, Bucureşti
13. Raţă, G. (2002), *Atletism, tehnică, metodică, regulament*, Editura Alma Mater, Bacău.
14. Scarlat, E. (1993), *Educaţia fizică a copiilor de vârstă şcolară*, Editura Editis, Bucureşti.
15. Tatu, T., Alexandrescu, D., Ardelean, T. (1983), *Atletism*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.
16. Teodorescu, L., Alexe, N. Şi colab. (1973), *Terminologia educaţiei fizice şi sportului*, Editura Stadion, Bucureşti.
17. Ţifrea, C. (2002), *Teoria şi metodica atletismului*, Editura Doreco, Bucureşti.
18. *** (1993), *Atletism, alergări-sărituri*, tradus C.C.P.P.S., Bucureşti.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19. *** (1996), *Antrenorul federal de atletism,* tradus C.C.P.P.S., Bucureşti.

20. *** (1993), *Atletism, aruncări,* tradus C.C.P.P.S., Bucureşti.

21. *** (1993), *Introducere în teoria antrenamentului*, tradus C.C.P.P.S., Bucureşti.

22. *** (2012), *Regulament*, Federaţia Română de Atletism, Bucureşti.

23. *** (1999), *Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina de educaţie fizică şi sport*, M.E.C., Bucureşti.

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE—PSIHOLOGIE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 lei

PRINTED IN ROMANIA

Tipar digital realizat la Editura și Tipografia pim
Șoseaua Ștefan cel Mare și Sfânt nr. 4, Iași – 700497
Tel.: 0730.086.676, 0732.430.407, 0733.004.203;
Fax: 0332.440.715
E-mail: editura@pimcopy.ro
www.pimcopy.ro

B.C.U. M. EMINESCU IASI
PEDAGOGIE – PSIHOLOGIE

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 786061 337910